

William Buhlman, predă și susține prelegeri în întreaga lume, despre călătoriile extracorporale antrenându-i pe oameni cum să își proiecteze conștiințele dincolo de limitele corpului fizic și cum să exploreze dimensiuni și lumi paralele, dincolo de realitatea vieții de zi cu zi.

Acest bestseller este un ghid incitant pentru aceia care doresc să se aventureze dincolo de orizontul realității obișnuite.

Buhlman ne prezintă într-un mod foarte viu propriile sale aventuri în universurile paralele, descriindu-ne pe rând pașii către călătoriile astrale și oferă tehnici ușor de folosit pentru a te ghida în propria-ți călătorie în afara corpului fizic.

Aceste călătorii ne ajută să ne îmbunătățim viața de zi cu zi și deasemeni să descoperim adevăruri despre realitatea vieților anterioare, viața după moarte, suflet și natura noastră divină.

Pentru cei care doriți mai multe detalii despre autor tasteați:  
[www.astralinfo.org](http://www.astralinfo.org)

„O incitantă carte de referință pentru cei care doresc să se aventureze dincolo de orizontul realității obișnuite.”

**Raymond Moody**, autor al cărții, *Viața după viață*

ISBN 978-606-921372-2-8



9 786069 213720 >

Web: [www.editurainfinit.ro](http://www.editurainfinit.ro)

William  
Buhlman

AVENTURI DINCOLO DE LIMITELE CORPULUI FIZIC

WILLIAM BUHLMAN

# AVENTURI DINCOLO DE LIMITELE CORPULUI FIZIC



Cum să experimentăm  
călătorii în afara trupului

Infinit

Coperta: Szöcs Tamás  
Traducător: Olteanu Iulia

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BUHLMAN, WILLIAM

Aventuri dincolo de limitele corpului fizic: modalități pentru a  
experimenta călătoriile extracorporale / William Buhlman ;

trad.: Iulia Olteanu. - Pitești : Infinit, 2011

ISBN 978-606-92137-2-8

I. Olteanu, Iulia (trad.) 13159.9

Copyright © 2011- Editura INFINIT

Toate drepturile asupra acestei lucrări aparțin  
în exclusivitate Editurii INFINIT. Este interzisă  
reproducerea oricărui fragment fără acordul editurii.

Contact:

Telefon: 0766593671

E-mail: [comenzi@editurainfinit.ro](mailto:comenzi@editurainfinit.ro),

Web: [www.editurainfinit.ro](http://www.editurainfinit.ro)

Tipărit la SC Print Multicolor SRL, Str. Bucium Nr. 34, Iasi

Tel: 0232 211 225, 0232 236 388, Fax: 0232 211 252

e-mail: [office@printmulticolor.ro](mailto:office@printmulticolor.ro)

Soției mele, Susan, și copiilor noștri, Alex și Eric,  
cu toată dragostea.



## Mulțumiri

Mulțumirile mele din toată inima sunt dedicate celor care au ajutat ca această carte să devină o realitate. Pentru Kate Tacie, îți mulțumesc pentru excelența corectură a textului și pentru abilitățile tale de utilizare a computerului. Loretta și John Drury, creativitatea voastră în grafica pe calculator a dat viață conceptelor mele. Agentului meu, Nat Sobel, pentru că a avut credință în potențialul acestui proiect, îi mulțumesc. Sol Lewis, îți mulțumesc pentru că m-ai invitat să particip împreună cu tine în cadrul Societății Metafizice Michigan. Îi mulțumesc lui Jerry Castle pentru expertizele și demersurile sale hipnoterapeutice.

Aș dori să mulțumesc în mod special nenumăraților participanți la seminariile și prelegerile mele. Împărtășirea experiențelor voastre extracorporale s-a dovedit de neprețuit. Mai mult, aș dori să îi mulțumesc lui Kevin Bentley pentru asistența și comentariile sale valoroase.

Îi mulțumesc în special lui Michelle Griffith. Prietenia și entuziasmul tău au ajutat ca această carte să devină dintr-o realitate potențială, una prezentă.

## CUPRINS:

### PARTEA I

#### Explorând misterul

Capitolul 1. Primele călătorii.....	10
Capitolul 2. Întâlniri în timpul dedublării astrale.....	41

### Partea a II-a

#### Rezolvând cele mai mari mistere

Capitolul 3. Noua frontieră.....	78
Capitolul 4. Calități transformatoare.....	128
Capitolul 5. Dezvoltarea capacităților noastre naturale.....	139
Capitolul 6. Tehnici de explorare.....	164
Capitolul 7. Experiența la nivel de măiestrie.....	203
Capitolul 8. Explorări avansate.....	222
Concluzii.....	253
Glosar.....	254
Studiu referitor la experiențe extracorporale.....	258
Publicații Editura Infinit.....	261

## Prefață

Cu cinci sute de ani în urmă, câțiva exploratori curajoși au traversat un ocean în căutarea unui pământ nou - un teritoriu misterios ascuns de un ocean neexplorat și necartografiat. Mulți oameni au considerat această călătorie a fi o pierdere de timp și de resurse. La urma urmei, civilizația modernă a înflorit timp de secole și fără genul acesta de explorări.

În pofda greutăților întâlnite, această mână de exploratori s-a aventurat mai departe. Dorința lor arzătoare de a descoperi a fost cea care i-a mînat către necunoscut. Aceștia au abandonat confortul căminelor lor pentru a se imbarca într-o călătorie dincolo de orizonturile cunoscute. Confruntându-se atât cu propriile temeri și îndoieli cât și cu cele ale societății, ei și-au urmat calea, atingând în final scopul căutărilor în care s-au aventurat.

În prezent ne confruntăm cu același gen de căutare. Un ocean de energie neexplorată, ce așteaptă să fie cucerit de oamenii înzestrați cu intuiția și curajul necesar pentru a trece dincolo de limitele orizonturilor lor fizice. La fel ca și acum, viziunea exploratorului din trecut trebuia să se extindă dincolo de limita fizică. Deținea acea chemare interioară și hotărâre pentru a călători dincolo de limitele cunoscute ale societății și științei. El sau ea trebuia să călătorească singur, departe de mulțimile ce se agață de siguranța fermă a pământului.

Indiferent din ce timp provin, exploratorii sunt conduși de un singur țel - nevoia de a descoperi și de a se descoperi pe ei înșiși, deoarece nicio cunoaștere nu este mai presus decât cea dobândită prin experiență personală.

În prezent, fiecare dintre noi are ocazia de a pătrunde dincolo de granița fizicului, și de a deveni astfel un explorator. Această aventură minunată poate fi împărtășită de oricare dintre noi.

## PARTEA I

### Explorând misterul



## CAPITOLUL 1

### *Primele călătorii*

*"Cea mai frumoasă experiență pe care o putem avea este misterul. Este emoția primordială ce stă la baza artei autentice și a științei veritabile. Iar cine nu o cunoaște și nici nu se mai întreabă, nici nu se mai minunează, este ca și mort, iar privirea îi este încețoșată."*

Albert Einstein a scris aceste rânduri cu mulți ani în urmă, ele rămânând întipărite în mintea mea pentru totdeauna. Acum douăzeci de ani eram ferm convins că lumea fizică pe care o vedem și pe care o experimentăm este singura realitate. Credeam ceea ce ochii mei îmi spuneau. Viața nu ascunde nici un mister neștiut, ci doar forme nenumărate de materie care trăiește și moare. Faptele erau clare; nu exista nici o dovadă sau urmă a unor universuri non-fizice sau a continuității vieții noastre după moarte. Obişnuiam să pun sub semnul îndoielii inteligența oricui suficient de credul ca să accepte noțiuni ilogice precum raf, Dumnezeu și nemurire. În mintea mea acestea erau povești de adormit copii, create pentru a îi amăgi pe cei slabi și pentru a manipula masele. Pentru mine, viața era foarte ușor de înțeles. Universul era alcătuit din materie și formă, iar conceptele precum viața după moarte sau raiul erau tentative umane palide de a aduce speranța acolo unde nu exista.

Posedam cunoașterea arogantă a unui om care judecă lumea prin prisma exclusivă a simțurilor fizice. Îmi bazam concluziile pe observațiile copleșitoare furnizate de știință și tehnologie. La urma urmei, dacă ceva misterios chiar ar fi existat acolo, știința ar fi fost cu siguranță conștientă de acel aspect.

Convingerile mele clare despre viață și realitate au continuat

până în luna iunie a anului 1972. În timpul unei conversații cu un vecin, discuția noastră s-a orientat spre posibilitățile vieții după moarte sau existența raiului. Am urmărit să îmi prezint plin de infocare punctele mele de vedere agnostice. Spre surprinderea mea, vecinul respectiv nu a urmărit să îmi combată concluziile; în schimb, mi-a relatat o experiență pe care o avusese cu câteva săptămâni în urmă. Într-o seară, când era tocmai pe punctul să adoarmă, a fost șocat să se vada plutind deasupra propriului trup. În totalitate treaz și conștient, el s-a speriat și apoi instantaneu s-a întors în trupul său fizic. Entuziasmat, el mi-a spus că nu a fost vorba de un vis și nici nu și-a imaginat, ci a fost vorba despre o experiență conștientă.

Incitat de experiența sa, am decis să investighez acest fenomen straniu pe cont propriu. După câteva zile de cercetări am descoperit nenumărate trimiteri la experiențe în afara corpului fizic de-a lungul istoriei. Cu puțină cercetare am descoperit o carte despre acest subiect care chiar descria modul în care sunt induse experiențele în afara corpului fizic. Întregul subiect părea extrem de ciudat și am considerat cartea ca fiind rezultatul unei imaginații hiperactive.

Din curiozitate, m-am decis să încerc una din tehnicile de dedublare înainte să adorm. După câteva încercări repetate zilnic, am început să mă simt puțin ridicol. În decurs de trei săptămâni, singurul lucru pe care l-am experimentat mai neobișnuit a fost o creștere a capacității de a-mi reaminti visele. Am devenit din ce în ce mai convins că întreg acest subiect nu era altceva decât un vis intens și viu stimulat de aceste tehnici de așa-zisă dedublare.

Apoi, într-o seară, în jurul orei 23, am adormit în timpul uneia dintre tehnicile mele de dedublare și am început să visez că stăteam la o masă rotundă împreună cu alți oameni. Toți păreau că îmi pun întrebări legate de autotransformarea mea și de starea mea de conștiență. În acel moment în timpul visului am început să mă simt extrem de amețit și o ciudată amorțeală, precum cea cauzată de Novocaină, a început să îmi cuprindă treptat tot trupul. Nemaifiind în stare să îmi țin capul drept, am leșinat, lovindu-mă cu capul de masă. Instantaneu, am fost treaz, foarte conștient, întins în pat cu fața în sus. Percepeam un fel de bâzâit neobișnuit și mă simțeam narecum diferit. Întinzându-mi brațul, am atins peretele din fața mea



și am conștientizat foarte uimit cum mâna mea intra efectiv prin perete; puteam simți energia vibrațională a acestuia pe măsură ce îi atingeam structura moleculară intimă. Abia atunci m-a străfulgerat evidența faptului, "Doamne Dumnezeu, eu sunt dedublat".

Entuziasmat, singurul meu gând era, "E real. O, Doamne, este real!". Stând întins în pat, mi-am privit cu neîncredere mâna. Când am încercat să îmi strâng pumnul, am putut să simt presiunea strânsorii; mâna mea se simțea perfect solidă, însă peretele fizic din fața mea apărea și se simțea precum o materie densă, vapoasă, având formă.

Hotărât să mă ridic în picioare, am început să mă mișc fără efort către piciorul patului, mintea mea concurând cu realitatea însăși. În picioare fiind, mi-am atins în grabă mâinile și picioarele, verificând dacă eram solid, și spre surpriza mea eram complet solid, complet real. Însă în jurul meu, obiectele fizice familiare din camera mea nu mai îmi apăreau ca fiind complet reale sau solide, ci îmi apăreau ca niște miraje tridimensionale. Uitându-mă în jos, am observat o adâncitură mare în patul meu. Uimit, am realizat că era urma formei corpului meu fizic adormit cu fața spre perete.

Pe măsură ce mi-am focalizat privirea spre partea opusă a camerei, peretele părea că se îndepărtează de orizontul privirii. În fața mea, puteam vedea un câmp verde, mare, ce se extindea cu mult dincolo de camera mea. Privind împrejur, am observat că eram privit în mod discret de către o ființă aflată la o distanță de aproximativ zece metri. Era un bărbat înalt, brunet, cu barbă, îmbrăcat cu o robă purpurie. Surprins de prezența acestuia, m-am speriat și instantaneu m-am reîntors în corpul meu fizic.

Cu un salt, eram din nou în corpul meu și o senzație ciudată de stângăcie și furnicăături se estompau pe măsură ce deschideam ochii. Entuziasmat, m-am ridicat în vreme ce mintea mea realiza ceea ce tocmai se petrecuse. Știam că ceea ce se petrecuse era în totalitate real. Nu a fost un vis sau imaginație. Întreaga conștiință a ființei mele a fost prezentă.

Dintr-o dată, tot ceea ce eu învășasem despre existența mea și lumea înconjurătoare mie, a trebuit să fie reevaluat. Am fost mereu ferm convins că nu există nimic dincolo de lumea fizică. Acum

punctul meu de vedere se modificase radical. Eram ferm convins de existența altor lumi și că oameni asemeni mie trebuie să trăiască acolo. Cel mai important aspect ce mi s-a revelat, era faptul că trupul meu fizic este doar un vehicul temporar pentru eul meu real, pe care le-aș putea separa la voință dacă aș continua să practic.

Entuziasmat de descoperirea mea, am luat un creion și hartie și am scris cu exactitate ceea ce tocmai se petrecuse. O mulțime de întrebări mi-au apărut în minte. De ce majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de acest fenomen? De ce diferitele științe și religii nu îl cercetează? Este posibil ca această lume nevăzută să fie "raiul" la care se referă textele religioase? De ce guvernul nostru nu explorează această lume energetică aparent paralelă? Este posibil ca dependența noastră copleșitoare de percepțiile fizice să ne fi condus la omiterea acestei incredibile căi de explorare și descoperiri?

Pe măsură ce șocul inițial al primei experiențe se estompa, mi-am dat seama că viața mea nu va mai fi niciodată la fel. Cu cât cântăream mai mult importanța experienței mele, cu atât o conștientizam a fi mai profundă. Toate credințele mele agnostice se evaporaseră într-o singură noapte. Știam că tot ceea ce învășasem în copilărie și presupuneam a fi adevărat trebuie reevaluat în totalitate. Concluziile mele confortabile despre știință, psihologie, religie și însăși existența mea s-au bazat în mod evident pe informații incomplete. Mă simțeam entuziasmat dar în același timp și nesigur. Conceptele familiare mie despre realitate nu mai păreau să fie relevante. Mă simțeam adâncit din ce în ce mai mult într-un vid. În mai multe rânduri când am discutat cu prietenii mei despre această experiență, ei au considerat-o prea bizară pentru a o lua în serios. În anul 1972 termenul de experiență extracorporală nici măcar nu exista; pe vremea aceea expresia cel mai des întâlnită era proiecție astrală. Nimeni din cei pe care îi știam eu la momentul respectiv nu auzise despre proiecții astrale, iar dacă spuneai oamenilor că ți-ai părăsit corpul fizic, considerau că te droghezi sau că ți-ai pierdut mințile. Am descoperit curând că trebuia, fie să țin pentru mine ceea ce experimentasem ori să mă expun unui grad de neîncredere sau chiar ridicol din partea celorlalți.

După prima mea experiență de dedublare, în mintea mea s-au



născut o înfinitate de întrebări și posibilități. Avid de informații și îndrumare, mi-am petrecut mai multe săptămâni în biblioteci și librării căutând orice era disponibil despre acel subiect. Curând am descoperit că exista foarte puțină informație pe această temă. Doar câteva cărți, dintre care unele erau scrise de câteva decenii sau indisponibile. Până la sfârșitul lui iulie 1972 am realizat că sunt pe cont propriu.

M-am decis să mă focalizez asupra singurei tehnici care funcționase în cazul meu. Această tehnică implica vizualizarea, în timp ce adormeam, a unei locații fizice pe care o cunoșteam bine. Ca și înainte, mi-am imaginat camera de zi a mamei mele atât de în detaliu pe cât puteam. La început a fost dificil, dar după câteva săptămâni mi-am putut-o imagina cu o claritate mărită a detaliilor: mobila, tipare în țesături, texturi, chiar și mici imperfecțiuni ale lemnului și vopselei au început să fie clare în mintea mea. Am realizat că pe măsură ce mă vizualizam mai mult pe mine însumi în acea încăpere interacționând cu obiectele fizice, cu atât mai detaliate vor deveni experiențele mele. În timpul practicii mele, mă plimbam prin cameră la modul fizic vorbind și învățam să memorez specificul anumitor obiecte de acolo. Am învățat de asemenea importanța aspectului de "a simți" cu mintea mediul înconjurător; senzația dată de atingerea covorului cu piciorul; senzația dată de șederea într-un scaun, mersul, aprinderea unei veioze, sau chiar deschiderea ușii. Cu cât eram mai în detaliu implicat în această vizualizare, cu atât mai eficiente erau rezultatele. Deși la început a fost o provocare, după o vreme a devenit o plăcere să aduc la viață această vizualizare în mintea mea. În acel punct am decis să țin un jurnal în care să notez toate experiențele mele extracorporale.

#### **Notă în jurnal, 6 august 1972**

M-am trezit la ora 4 dimineața, după 3 ore și jumătate de somn și am început să citesc o carte despre experiențe extracorporale. După ce am citit cam un sfert de oră, mi s-a făcut somn și am decis să vizualizez camera de zi a mamei mele. Am ales-o pe aceasta deoarece o cunoșteam foarte bine. În acea încăpere se aflau câteva obiecte confecționate de mine în școala primară: o scrumieră de metal, un

opritor de ușă din lemn și o pictură a oceanului. Pe măsură ce îmi imaginam încăperea în minte, mi-am orientat ușor atenția asupra obiectelor făcute de mine. Continund să mă focalizez asupra acelor obiecte, am început să văd camera surprinzător de clar. Mi-am mutat atenția de la un obiect la altul și m-am imaginat atingându-le pe fiecare în parte. Pe măsură ce plonjam mental în senzațiile și imaginile din cameră, am adormit.

În câteva secunde sunt trezit brusc de vibrații intense și de un sunet intens din interiorul meu. Mă simt ca și cum m-aș afla în interiorul unui motor iar corpul și mintea mea sunt pe punctul de a se separa. Sunt șocat și speriat de intensitatea vibrațiilor și a sunetelor și ma întorc înapoi în corp. Deschizând ochii, realizez că sunt complet amețit și că niște furnicături ciudate se difuzează în întreg trupul. Senzațiile fizice obișnuite îmi revin gradat în următoarele minute. Sunt uimit de intensitate experienței neobișnuite trăite.

Stau întins în pat și mă întreb ce este cu aceste vibrații și sunete și ce anume le cauzează. Știu că nu sunt senzații fizice. Pot doar să ghicesc că ele sunt într-un fel conectate la forma mea subtilă, posibil la recunoașterea conștientă a transferului conștiinței mele de la corpul fizic la cel subtil. Poate sunt doar conștient de o comutare vibrațională sau de un transfer ce este necesar în vederea experimentării fenomenului de dedublare. Orice ar fi, cu siguranță te poate speria de moarte. Chiar și așa, sunt hotărât să aflu ce se găsește în spatele acestor vibrații stranii. Trebuie să existe o explicație logică.

În următoarea săptămână nimic nu s-a petrecut. Am început să mă îndoiesc de mine însumi și de capacitatea mea de a avea această experiență. Apoi într-o seară în jurul orei 23, am ațipit în vreme ce vizualizam sufrageria mamei mele. În câteva minute am fost trezit prin surprindere de un bâzâit și de vibrații în întreg corpul. Deschizând ochii, am realizat că eram jumătate în corpul fizic și jumătate dedublat. Prima reacție a fost frica. O senzație copleșitoare de panică mi-a inundat mintea și am revenit brusc în corp. Deschizând ochii fizici, mi-am conștientizat trupul fizic amorțit și străbătut de furnicături; ca și înainte, această senzație a dispărut treptat iar trăirile mele fizice obișnuite au revenit. M-am ridicat în pat șocat de intensitatea vibrațiilor și a sunetelor. Îmi amintesc clar



că am spus cu voce tare "Ce a fost asta?".

Pe măsură ce am evocat experiența, am realizat că fusesem complet nepregătit. O frică instinctivă părea că se îndreaptă spre mine la primele întrezăriri ale separării.

În următoarele două nopți nimic neobișnuit nu s-a petrecut. Apoi în a treia noapte m-am trezit cu o amețelă și vibrație ciudate răspândindu-se din zona cefei în restul corpului. Am făcut tot posibilul să rămân calm și să îmi diminuez senzația de teamă, dar nu am putut. Surprins, m-am focalizat spontan asupra corpului fizic iar vibrațiile s-au estompat treptat. Pe măsură ce percepțiile fizice reveneau, m-am simțit dezamăgit pentru că ratasem o ocazie minunată de explorare. Într-o încercare de a salva situația, mi-am recăpătat calmul, mi-am focalizat gândurile departe de corpul fizic, încurajând revenirea acelor vibrații. Am făcut aceasta concentrându-mă pe senzațiile vibratile pe care tocmai le simțisem în zona cefei.

După aproximativ cincisprezece minute, pe măsură ce mă relaxam treptat și mă cufundam din nou în starea dintre veghe și somn, vibrațiile au început să revină. Au început din zona cefei, apoi s-au difuzat treptat în întreg corpul până când am ajuns să rezonerez cu ceea ce părea a fi o frecvență de vibrație sau energie mai înaltă. De data aceasta mi-am păstrat calmul, nivelul de anxietate scădea pe măsură ce conștientizam că acele senzații vibratile erau oarecum plăcute atunci când eram pregătit. Un sunet înalt vibra în jurul meu, și mă simțeam energizat și ușor ca o pană. Aveam o senzație de plutire și puteam simți cum mă ridic. Eram complet lipsit de greutate și pentru prima dată senzațiile erau de-a dreptul minunate. Am plutit în sus până la tavan și l-am atins cu mâna. Uimit, am conștientizat că atingeam de fapt esența energetică a tavanului. Apăsând cu mâna structura moleculară nedefinită, am simțit energia vibrațională a tavanului ca pe o ușoară furnicătură. Retrăgând mâna din tavan, am văzut cum brațul meu strălucea în mii și mii de particule luminoase de culoare albastră și albă. Din curiozitate, mi-am atins mâna cu celălalt braț, și spre surpriza mea, era solid la atingere. Focalizându-mă asupra brațului, am devenit fascinat de profunzimea și frumusețea luminilor. Brațul meu era precum un univers plin de stele. Este greu de descris, dar mă simțeam atras într-un univers care eram eu. În

acel punct, m-am reîntors în corpul fizic, iar senzațiile de amețelă și furnicăături s-au estompat rapid în timp ce deschideam ochii.

#### Notă în jurnal, 4 octombrie 1972

Pe măsură ce mi se face din ce în ce mai somn, timp de zece-cincisprezece minute îmi repet încetisor: Acum sunt dedublat! Pe cât posibil, măresc intensitatea afirmațiilor, în vreme ce adorm.

Aproape instantaneu sunt trezit de vibrații intense și o senzație electrizantă ce trece prin corpul meu. Mă ia prin surprindere și un val intens de frică mă copleșește. Mă calmez repetându-mi: Lumina mă protejează! Frica inițială se estompează treptat și mă vizualizez înconjurat de o sferă de lumină protectoare. Mă gândesc să plutesc și mă simt imediat ridicat în afara corpului fizic. Mă simt ușor ca o pană și încep să plutesc lin către în sus. Pe măsură ce plutesc conștientizez că vibrațiile și băzăitul s-au diminuat până la o ușoară senzație de zumzăială. Simțindu-mă mai în siguranță, am deschis ochii și m-am surprins uitându-mă la tavanul aflat la două palme depărtare în fața mea. Sunt uimit că am plutit așa de sus și îmi vine în mod instinctiv să privesc la corpul meu fizic aflat pe pat. Instantaneu, sunt atras înapoi către el și simt o vibrație neobișnuită pe măsură ce percepțiile fizice îmi revin rapid.

În vreme ce stau în pat trecând în revistă experiența avută, conștientizez că gândurile mele direcționate spre corpul fizic au fost cele care m-au adus înapoi. Știu că este posibil să îmi vizualizez corpul fizic, deoarece am făcut-o în timpul primei experiențe de dedublare. O cheie pentru a ne pastra în starea de dedublare este faptul de a rămâne cât mai detașați mental și emoțional, de corpul nostru fizic direcționându-ne gândurile către alte obiective. Cel mai mic gând focalizat spre corp, ne va aduce imediat înapoi. Privind retrospectiv, dacă m-aș fi gândit să mă rotesc în vreme ce pluteam, atunci aș fi putut să-mi observ corpul fizic fără ca gândurile să îmi fie focalizate spre el.

#### Notă în jurnal, 12 Octombrie, 1972

M-am trezit la ora 3:15 după trei ore și jumătate de somn (două perioade REM) și m-am mutat pe canapea în sufragerie.



După aproximativ patruzeci de minute de citit, mi s-a făcut somn și am început să fac un alt fel de vizualizare. M-am imaginat a fi un balon luminos de culoare portocalie umplut cu heliu. Mă puteam simți cum devin din ce în ce mai ușor pe măsură ce balonul se expansiunea. Intensific și păstrez vizualizarea cât mai mult posibil. Cufundându-mă în somn, s-au declanșat acele senzații intense vibratile și acel sunet subtil în întreg corpul. Conștientizez că sunt pregătit să mă separ și imediat mă gândesc să plutesc. Vibrațiile și sunetele se diminuează rapid pe măsură ce mă separ și plutesc în sus spre tavan. Instinctiv, întind mâinile pentru a-l atinge, însă în loc de aceasta, mâinile pătrund ușor în substanța vibrațională a tavanului. Simt o ușoară rezistență în timp ce mâinile și brațele se mișcă prin tavan. Ridicându-se ușor în sus, corpul meu intră și trece pe rând de izolații, grinzi și pod. Pe pe măsură ce trec de acoperiș și plutesc deasupra casei, o stare intensă de entuziasm, mă cuprinde.

Mă gândesc să mă ridic și imediat sunt în picioare, în punctul cel mai înalt al casei. Privesc în jur și văd foarte clar antena TV și hornul. Chiar dacă este miezul nopții, cerul și totul în jurul meu sunt luminate parțial de o strălucire luminoasă argintie.

Stând în vârful casei, simt o nevoie impetuoasă de a zbura. Îmi întind brațele, alunec de pe acoperiș și zbor spre curtea din spatele casei. Cobor ușor până când ajung să zbor la o distanță cam de 1,20 m de pământ. Dintr-un anumit motiv simt cum devin din ce în ce mai greu și continui să cobor până când ajung la doar câțiva centimetri deasupra ierburilor. Gândesc "control" dar este prea târziu. Cu o bubuitură mă izbesc cu fața de peluză. În acea clipă sunt înapoi în corpul fizic. Percepțiile fizice îmi revin iar eu mă întreb: Ce anume m-a făcut să pierd controlul? De ce am devenit așa de greu?

#### Notă în jurnal, 2 Noiembrie, 1972

Devin conștient și percep apariția unui sunet intens. Mă simt ca și cum trupul și mintea îmi vibrează separat. La început sunt surprins de intensitatea vibrațiilor, dar treptat mă calmez și îmi orientez întreaga atenție pe ideea de a pluti dincolo de corpul fizic. În câteva clipe mă ridic și planez la câțiva centimetri deasupra lui. Observ că sunetul și vibrațiile scad în urma separării complete.

Aceste sunt înlocuite de un sentiment de calm profund. Mă simt ca și cum nu aș avea greutate și plutesc precum un nor. Mă gândesc să mă îndrept spre ușă și în mod automat plutesc înspre acolo. Simt un sentiment copleșitor de libertate pe care nu l-am mai experimentat anterior. În mod spontan mă decid să zbor și mă gândesc să înaintez spre acoperiș. Instantaneu zbor direct spre tavan și trec prin acesta precum o rachetă. Sunt încântat de răspuns și încep să înțeleg că gândurile mele sunt energia propriei propulsii. Îmi desfac brațele și mă ridic câteva sute de metri în aer. Sub mine pot vedea clar clădirile și drumurile din cartierul meu. Pe măsură ce zbor din ce în ce mai sus deasupra orașului Baltimore simt o ușoară senzație de parcă aș trage ceva după mine. Senzația crește în intensitate și mă gândesc la corpul meu fizic. Instantaneu, mă întorc în trup. Acesta este amorțit și străbătut de furnicături. În același timp eu deschid ochii.

Pe măsură ce experiențele de dedublare au continuat, am devenit fascinat de structurile energetice non-fizice pe care le-am observat. Cu fiecare experiență în parte, numărul întrebărilor a crescut până la punctul în care am devenit extreme de interesat să înțeleg natura formelor non-fizice pe care le-am întâlnit. Într-o tentativă de a înțelege relația dintre mediile fizice și non-fizice, am dezvoltat o serie de experimente mai dificile. De exemplu, în fiecare zi lăsam un pix sau un creion pe marginea nopțierei. Scopul meu era să văd dacă aș fi putut să mut cumva obiectul fizic cu ajutorul corpului astral. Am descoperit rapid că acest experiment simplu era mai dificil decât am crezut. Cel mai mare obstacol era încercarea de a mă focaliza asupra experimentului. În momentul separării, mintea mea concura cu un număr infinit de posibilități, iar experimentul meu apărea ne semnificativ în comparație cu multiplele minuni ce erau disponibile.

Fiecare experiență mi-a întărit convingerea că starea mea de conștiință astrală era extrem de sensibilă și răspundea la cel mai mic gând. Gândurile mele conștiente sau inconștiente mă propulsau într-o direcție specifică. Am învățat rapid că subconștientul meu exercită o influență mult mai mare și îmi controlează acțiunile mult mai mult decât mi-am imaginat. Adesea, un gând spontan conducea la o reacție imediată. De exemplu, dacă mă gândeam să zbor, lucru



pe care îl făceam des, zburam imediat spre tavan sau perete și mă ridicam deasupra cartierului.

Gradat, mi-am dat seama că era esențial să dobândesc un control integral și să fiu perfect conștient în primele secunde după separare. Pentru a dobândi aceasta, am experimentat mai multe modalități de a câștiga controlul. La început, am încercat să îmi focalizez întreaga atenție asupra mâinii sau brațului imediat după separare. Am sperat că aceasta îmi va concentra gândurile pe o singură idee și îmi va oferi imediat controlul asupra ceea ce eu căutam. Acest lucru mi-a creat strania senzație de a fi scufundat în propria ființă. Deși exaltant, rezultatul final nu a fost dobândirea controlului, ci un sentiment de fascinație și apoi de translație într-un univers strălucitor de stele albastre luminoase.

Nemulțumit de rezultate, am decis să încerc să îmi apuc brațul corpului eteric și să mă focalizez pe senzația apucării. Am fost oarecum surprins să descopăr că atingerea brațului meu non-fizic era incredibil de solidă. Corpul meu eteric avea o calitate vibrațională inerentă; se simțea complet solid, însă puteam simți energia vibrațională blândă a substanței brațului meu. Am descoperit curând că trupul meu eteric era cu adevărat real, din toate punctele de vedere, fiind o replică exactă a corpului fizic. Am descoperit de asemenea că atunci când gândurile mele erau focalizate asupra corpului eteric, începeam să mă simt tras înspre interior, ca într-un vacuum adânc în interiorul meu.

Timp de câteva luni am repetat acest procedeu de autoexaminare, și prin încercări și eșecuri am aflat lucruri despre corpul meu eteric. Datorită unor observări repetate am început să realizez că forma mea non-fizică era precum o energie-matriță, de fapt, energie conștientă care și-a asumat o formă temporară. Corpul pe care l-am experimentat în timpul dedublării s-a dovedit a fi rezultatul așteptărilor și concepțiilor minții mele. În plus, am descoperit că focalizarea asupra corpului eteric a creat o tendință puternică pentru mine de a fi dus în interiorul meu, pe care nu puteam să o înțeleg. Știam că aveam nevoie de altă metodă pentru a dobândi control conștient.

După aproape un an am devenit nemulțumit de numeroasele

încercări eșuate de a câștiga controlul integral, când mi-am dat seama în sfârșit că eu eram mai implicat în acest proces decât era cazul. Într-o după-amiaza în timpul unei dedublări, am strigat în mod spontan: Control acum! Am simțit îndată o întărire a minții mele analitice. În vreme ce stăteam la marginea patului, vederea mi s-a îmbunătățit rămânând totuși ușor defocalizată, și astfel am strigat, Claritate, acum! Vederea a devenit imediat focalizată. Am simțit un flux de energie și conștiință străbatându-mi corpul și mintea. Eram încântat. Pentru prima dată simțeam că dețin controlul complet. Întreaga mea conștiință era prezentă iar eu mă simțeam chiar mai conștient decât în starea obișnuită de veghe. Gândurile îmi erau foarte limpezi și foarte vii.

Mi-am dat brusc seama că pentru a obține controlul nu era nevoie decât să îl solicit în mod conștient imediat după separare. Am înțeles de asemenea importanța focalizării gândurilor și importanța de a fi extrem de specific atunci când formulez cereri. Odată, imediat după o separare, am rostit cu voce tare: Cer trezire conștientă totală! După această comandă fermă, m-am întors instantaneu în corpul fizic. Mi-am dat seama că mintea mea percepe cuvintele ad-litteram. Neinspirata alegere a cuvântului „trezire” a fost interpretată imediat ca și trezire fizică. După câteva luni de experimentare a diferitelor fraze, mi-am dat seama că în mod neintenționat m-am autoprogramat să emit gândul „control” în timpul fiecărei experiențe de dedublare. M-am surprins curând făcând acest lucru în vreme ce pluteam în sus și în afara corpului fizic. După un an de încercări și eșecuri am știut că eram în sfârșit pe drumul cel bun.

În tot timpul acesta mi-am continuat experimentele cu creionul. În timpul câtorva experiențe de dedublare am încercat să mișc creionul de pe marginea noptierei și am fost surprins să observ că frecvența vibrațională (densitatea) a corpului meu eteric părea să determine dacă creionul sau chiar întreaga camera îmi erau vizibile. Treptat am realizat că mediul inconjurător pe care îl observam nu era așa cum știam eu lumea fizică. Mi-am dat seama că structurile pe care le observam atunci când eram dedublat, erau structuri eterice. Treptat, totul a început să capete sens. Am înțeles în final de ce existau mici diferențe între mobila fizică și cea non-fizică precum și între alte



obiecte. De exemplu, pereții eterici erau adesea de o culoare diferită iar formele și stilul unor piese de mobilier și al unor covoare erau diferite. Aceste aspecte erau minore dar totuși de menționat. Pentru ca eu să văd normal mediul fizic înconjurător, frecvența mea internă de vibrație trebuia să fie ori relativ densă, ori rarefiată. Am observat de asemenea că acțunea în sine de a solicita conștiință și claritate părea să ducă în mod automat la creșterea frecvenței interioare a corpului meu eteric.

Într-un efort de a face aceste experimente mai reale, plasam creioane în trei zone diferite pe care le atingeam în mod normal în vreme ce mă dedublam. Speranța mea era să le observ la marginea sau la picioarele patului, în vreme ce aș fi trecut pe lângă ele. Privind în urmă, mă gândesc că probabil acest lucru părea puțin straniu. Îmi amintesc că m-a întrebat odată mama mea, Ce este cu aceste creioane? Imaginați-vă numai cum ar fi fost să îi explic acest fenomen mamei mele fără să par vreun nebun.

După câteva săptămâni, am reușit să mă focalizez în sfârșit pe unul dintre creioane. În timp ce mă mișcam spre marginea patului, m-am concentrat asupra unui creion aflat pe marginea dulapului. La început, vederea îmi era încețoșată, oarecum desincronizată, astfel că am spus cu voce tare: Claritate, acum! Instantaneu vederea mi s-a focalizat. Am putut să văd foarte clar creionul în fața mea; totuși, îmi apărea precum o formă cejoasă tridimensională plină de substanță. M-am apropiat, l-am atins cu mâna, și am simțit o ușoară senzație vibrațională pe măsură ce degetele mele atingeau suprafața creionului. Oarecum frustrat, am încercat din nou, dar am obținut aceleași rezultate. Concentrându-mi atenția, mi-am dat seama că în mod evident, corpul meu eteric era mai puțin dens în comparație cu creionul, și am spus cu voce tare în mod spontan: Trebuie să devin mai dens! Cu un salt, eram înapoi în corpul fizic. Pe măsură ce percepțiile fizice îmi reveneau, nu m-am putut abține să nu râd. Cererea îmi fusese îndeplinită. Trebuia să îmi amintesc că cererile făcute în timpul dedublării erau luate ad-litteram. Nu prea există loc de interpretări sau de tonuri de gri. Trebuie să îmi amintesc să fiu extrem de riguros cu fiecare cerere pe care o fac. Poate că o exprimare de genul „doresc să mut acest creion”, ar fi fost mai eficientă

În cadrul unei experiențe similare ce a avut loc câțiva ani mai târziu practicam autohipnoza utilizând o singură lumânare aprinsă. După separare, m-am așezat lângă lumânare și am decis să stau și să aștept. Spre surprinderea mea, s-a stins imediat. După reîntoarcerea în corpul fizic, am deschis ochii și am văzut că lumânarea fizică încă ardea. După câteva momente de reflecție, mi-am dat seama că probabil lumânarea pe care am stins-o se afla în ceea ce acum știu că este dimensiunea paralelă cea mai apropiată de patul fizic. Această dimensiune este duplicarea energetică relativ densă a patului fizic.

Acest experiment simplu este important deoarece îmi dovedește faptul că mediul înconjurător și obiectele cu care vin în contact în timpul experiențelor de dedublare există în mod independent de un versu fizic. Se pare că noi nu interacționăm cu lumea fizică dintr-o altă perspectivă, așa cum mulți cred, ci cu o dimensiune separată dar paralelă.

#### Notă în jurnal, 21 Iunie, 1973

M-am trezit la ora 5 dimineața și m-am mutat pe canapea. După ce am citit cam cincisprezece minute mi s-a făcut somn și am decis să încerc ceva nou. Am luat o foaie de hârtie și am început să scriu afirmații legate de dedublare. Acum sunt dedublat. Pe măsură ce le scriu, mi le repet mie însumi verbal. După ce am scris an jur de cincizeci de astfel de afirmații abia dacă îmi mai pot ține ochii deschisi. În vreme ce adorm, continui să repet afirmațiile în minte.

Sunt luat prin surprindere de o stare de ameteală ciudată și vibrații ce îmi străbat tot corpul. Rămân pe cât posibil calm și mă concentrez atenția asupra senzațiilor date de plutirea în sus. După câteva secunde, mă simt ridicat în afara corpului fizic. Stau în picioare lângă trupul meu și mă îndrept către fereastră. Privirea îmi este oarecum defocalizată și puțin claritate. În hanulăștea este doar o noră și atunci repet cererea însă de data aceasta cu mai multă fermitate: Am nevoie de mai multă claritate, acum! Instantaneu, gradul de conștiință mi se mărește foarte mult. Îmi simt corpul mai ușor și mai energizat. Mă simt foarte treaz și conștient și mă decid să zbor. Întinzându-mi brațele îmi iau un mic avânt și zbor către tavan și apoi către acoperiș până când ajung să fiu la câteva sute de metri

deasupra cartierului meu. Îmi rotesc ușor brațele și mă ridic și mai mult. Este absolut extraordinar. Mă simt complet liber în vreme ce mă îndrept spre orașul Catonsville. Chiar dacă este noapte, persajul este luminat de o strălucire argintie. Dedeșabtu meu strălucе și casele seamănă cu o grădină de Crăciun. Dintr-o dată simt o senzație de tractare în spatele meu și mă gândesc instinctiv la corpul fizic. Gândul la acesta mă aduce înapoi în trup într-un salt. Mă trezesc cu o stare de ușoară amețeață și furnicătură ce îmi străbat întreg corpul.

#### Notă în jurnal, 3 Iulie, 1973

Mă trezesc la sunetul și percepția unui sunet intens. E ca și cum mintea și trupul îmi sunt în interiorul unui motor. La început sunt surprins de intensitatea vibrațiilor, dar treptat îmi recapăt calmul și îmi concentrez întreaga atenție asupra ideii de plutire în afara corpului. Mă separ imediat de acesta și mă înalț spre tavan. În urma separării constat că zurnzâitul intens s-a diminuat. Pe măsură ce mă înalț la câteva palme deasupra trupului, vibrațiile sunt înlocuite de o senzație de calm. Mă simt ca și cum sunt total lipsit de greutate și plutesc precum un nor. Cu un singur gând de a mă îndrepta spre așă, mă simt automat propulsat în acea direcție.

Concentrându-mi atenția, mă gândesc la sufragerie și plutesc direct înspre acolo. Nu îmi vine să cred cât este de ușor și firesc. Mă gândesc să mă ridic în picioare și iată-mă stând în sufragerie și inspectând împrejurimile. Total în jurul meu este familiar cu excepția faptului că pereții sunt acum de culoare galben deschis în loc de alb iar o parte din mobilă este ușor diferită de contrapartea sa fizică. De exemplu, un scaun antic cu cap de leu pare la fel însă măsuța de cafea este diferită. Masa fizică este în stil modern, în vreme ce contrapartea sa eterică apare ca o piesă de secol XVIII.

În vreme ce inspectez ce se află în jurul meu, îmi dau seama că pot vedea dincolo de limita păcioasă a pereților fizici. Când mă focalizez asupra peretelui din sufragerie acesta pare să se vină din ce în ce mai vaporos în forma și substanța sa și treptat dispare. În fața ochilor mei se deschide o lume cu totul nouă, o pașiste ce se întinde cât pot vedea cu ochii. Înaintez câțiva pași și pătrund pe un teritoriu cu totul nou. Privind înspre pașiste observ un bărbat - and

cam la o distanță de douăzeci de metri depărtare. Acesta mă privește cu intensitate însă nu se apropie. Câteva clipe privesc în direcția acestuia. Are părul brunet, poartă barba scurtă și este înbrăcat cu o roabă purpurie ce îi atinge până la genunchi. La timp ce ne privim reciproc înclină din cap schițând un mic zambet. Întreaga situație este copleșitoare. Mă simt stăniat și nesigur în legătură cu ce să fac în continuare. Ar trebui să merg la acest străin și să vorbesc cu el sau să revin? Dilema este în curând rezolvată când revin în corpul fizic.

În vreme ce stau întins în pat am revelația faptului că poate acest bărbat este același cu cel pe care l-am văzut în timpul primei mele experiențe de dedublare astrală. Cu cât îmi rememorez mai mult prezența, cu atât mai mult sunt convins că acest bărbat nu este doar un rezident temporar din planul astral; el pare că îmi urmărește fiecare mișcare. De asemenea este interesant faptul că nu a avut nici o intenție să se apropie de mine sau să comunice cu mine. Probabil că știa că orice mișcare din partea sa spre mine, mi-ar fi speriat simplita vedere a curva care stătea acolo era în sine suficient de tulburătoare.

În timp de câteva zile, curiozitatea în ceea ce îl privește pe acest om a fost prezentă aproape tot timpul în mintea mea. Care erau intențiile și scopul său? Mă întreb dacă este un fel de ghid care îmi urmărește progresul. În plus, mă întreb dacă orice persoană care are experiențe de dedublare astrală are o astfel de persoană care îl urmărește progresul. În mod evident, el nu a vrut să se amestece; de fapt a părut chiar surprins când în final l-am remarcat. Pot doar să presupun că el îmi urmărește experiențele de dedublare dintr-un plan vibrațional ușor diferit pentru a rămâne neobservat. În momentul când mi-am concentrat atenția probabil că mi-am ridicat frecvența de vibrație și astfel am fost apoi capabil să văd dincolo de împrejurimile obișnuite asemănătoare celor din planul fizic. Comparând această experiență cu prima, mi-am dat seama că se asemăna în multe privințe. Prima diferență era faptul că starea mea de control și conștiință au fost îmbunătățite de data aceasta. Cu cât reflectam mai mult la experiențele avute, cu atât mai mult mi-am dat seama că tot ceea ce eu am considerat a fi adevărat sau corect, trebuia reevaluat. De exemplu, adevărul sfiorător cum că a noastră conștiință reprezintă rezidatul activității electrice și de



la nivelul creierului, era acum o concluzie hulară rezultată dintr-o evidentă informare incompletă. Acum știam că probabil creierul avea o altă funcție de îndeplinit, posibil aceea a unui dispozitiv biologic de transfer între mintea nonfizică și corpul fizic. A devenit lămurit faptul că creierul fizic este asemănător unui hard disc al unui computer, depozitând informații și amintiri necesare în vederea susținerii și operării vehiculului nostru biologic temporar.

În vreme ce experiențele mele de dedublare astrală au continuat, această concluzie s-a confirmat din nou și din nou. Un lucru era sigur, puteam să gândesc fără ajutorul creierului fizic; puteam crea, analiza și rememora gânduri. Am descoperit de asemenea că existau niște diferențe clare. De exemplu, când eram dedublat eram mult mai spontan și mai prompt decât atunci când eram în corpul fizic. Mă simțeam oarecum motivat să fac lucruri la care în mod normal nu mi-aș fi gândit în stare normală de conștiință. De exemplu, mă gândeam adesea să zbor și instantaneu zburam din cameră și călătoream prin cartier sau mă găseam zburând în locuri deosebite pe care nu le recunoșteam. Bănuiam că uneori eram direcționat de o parte din mine care era mult mai expansivă, necunoscută. Adesea gândurile mele spontane mă conduceau în situații și experiențe care mi provocau pătrunderea în zone sau evenimente care erau legate de trecutul sau prezentul meu. De multe ori nu înțelegeam rapunea acestor experiențe decât după săptămâni sau ani mai târziu.

Următoarea experiență a avut un impact major asupra mea. Pentru prima dată am realizat cu adevărat potențialul neamărit al experiențelor de dedublare astrală.

Notă în jurnal, 9 Iulie, 1973

În jurul prânzului mă decid să trag un pui de somn. Vizualizez camera de zi a mamei mele pe măsură ce adorm. O senzație de amețelă și furnicătură energetice se împrăstie în tot trupul. Savarez această stare și mă ridic ușor din trup. Mă cuprinde un sentiment de entuziasm pe măsură ce mă îndrept spre picioarele patului.

Privind în jur, simt o nevoie imperioasă de a o vedea pe tânăra femeie care locuiește în apartamentul de deasupra mea. Instantaneu

potesc în sus și simt cum capul și umerii mi pătrund prin tavan. Dintr-un motiv necunoscut, întâmpin o mare rezistență și nu pot trece dincolo de tavan. Pentru o clipă rămân înțepenit în tavan și mă cuprinde panica. Rostesc cu voce tare: Jos! Într-o clipă cobor pe podea.

Cu un sentiment de ușurare mă calmez și mă centrez în sine. Mă îndrept spre ușa dormitorului și trec de ea. În vreme ce mă îndrept spre ușă simt o ușoară senzație de tinerțe însă nu întâmpin nici o problemă de aproape. Ușa mi apare cetoasă și necară. Pășind normal, intru în sufragerie și mă îndrept spre ușa de la intrare când dintr-o dată, din dreapta mea, aud foarte clar vocea unui bărbat care mă strigă pe nume.

Willie!

Surprins, mă uit în jurul meu și văd un bărbat care stătea pe canapea. Pare să aibă până în treizeci de ani și îmi este cunoscut.

-Mă bucur să te văd, Willie.

Îi recunosc vocea și imediat știu că în fața mea se află unchiul Hilton. Șocat de prezența lui, îl înțuiesc cu privirea în vreme ce îmi vorbește. -Pun pariu că ești surprins să mă vezi.

Zâmbește în vreme ce continuă.

-Ai avut un pic de furcă cu tavanul.

Mă apropu puțin și îl întreb:

-Unchiule Hilton, tu ești?

El zâmbește din nou.

-Da, eu sunt.

Mă uit la el de aproape. Pare că are cu douăzeci de ani mai puțin decât atunci când a murit, și este și mult mai slab. El se amuză de starea mea și spune:

-Hei, sunt la fel de surprins să te văd cât ești și tu.

Tonul său devine mai serios.

Willie, cum ai învățat să faci asta?

Întrebarea sa mă ia prin surprindere și îi răspund.

-Pur și simplu am încercat și a funcționat.

-Nu sunt mulți cei care pot să facă ce faci tu. Cu toții suntem destul de surprinși. Mă privește, așteptând să îi răspund.

În vreme ce mă uit la el, realitatea situației mă copleșește. Dintr-un anumit motiv, simt o nevoie interioară imperioasă de a zbura. Unchiule Hilton, eu trebuie să plec.

El zâmbește și dă din cap în timp ce eu mă îndrept spre ușă. Trec cu ușurință de ușa de la intrare și văd cum se deschide în fața mea o pajiște întinsă verde. (În planul fizic sunt înconjurat de un complex de apartamente). Pășesc afară și îmi întind brațele. Impulsul meu de a zbura pare să mă propulseze în aer precum o rachetă. Îmi întind brațele, mă ridic și experimentez controlarea zborului. Privind în jur, văd foarte clar Autostrada 40 dedesubtul meu. Mă decid să urmez șoseaua și zbor spre vest la câteva sute de metri deasupra pământului. Din fiecare parte a finței mele radiază o stare de exaltare intensă și de libertate. Privind în jos, văd foarte clar drumul, casele și chiar toate subdiviziunile. În vreme ce trec de Ellicott City, simt o senzație de tractare din spate și mă gândesc la trupul meu. Într-o secundă mă întorc în corpul fizic și experimentez din nou o stare de ușoară amețeală și furnicături care dispar repede.

De îndată ce îmi revin percepțiile fizice, găsesc albumul cel vechi de poze al mamei mele și caut o fotografie a unchiului meu decedat. Răsfoind frenetic albumul, găsesc în sfârșit o fotografie a acestuia pe când avea în jur de douăzeci de ani. Fără nici un fel de dubiu, fotografia veche de treizeci de ani din fața mea redă imaginea exactă a celui pe care tocmai îl întâlnisem.

Pe măsură ce revăd această experiență, îmi devin clare o serie de lucruri. În primul rând, în mod evident ne continuăm existența și după moarte. Chiar dacă am devenit conștient de acest aspect încă de la prima experiență de dedublare astrală, totul devine mult mai evident atunci când chiar vezi și stai de vorbă cu o persoană pe care ai cunoscut-o și care acum este moartă. Nu exista pur și simplu nici o șansă să mă înșel, omul cu care tocmai avusesem o conversație era unchiul meu.

În al doilea rând, m-a surprins faptul că unchiul meu mi-a apărut la vârsta tinereții-bănuiesc că avea până în treizeci de ani. De fapt, era atât de tânăr încât, cel puțin vizual, nu l-am recunoscut imediat. De fapt, vocea sa distinctă și felul în care m-a strigat "Willie", au fost

cele care mi-au arătat cine este el. Unchiul meu decedat era singurul care mă spunea: Willie, tu ești celălalt spaniol William sau Bill.

Când unchiul meu a murit, avea cincizeci și patru de ani și era supraponderant. Totuși, atunci când am văzut că era încă saptu și rău de sănătate. Se pare că atunci când ne abandonăm corpul fizic la moarte, ne asumăm o formă energetică modelată sau influențată de concepția noastră despre noi înșine. De când am aflat că energiile asociate cu mintea noastră receptivă la gânduri mi se pare logica că gândurile noastre și imaginea de sine sa fie o astfel de energie noastră personală. Este foarte probabil ca noi să ne asumăm forma eterică ce se potrivește cel mai bine propriei concepții. Dacă lucrurile stau într-adevăr astfel, nu mă pot opri să mă întreb cum voi fi atunci când voi parasit corpul fizic. Vocea ta precum corpul fizic de acum, am întreb dacă forma mea se va schimba dacă m voi modifica în mod intenționat imaginea de sine. Poate sau nu, dar mă este foarte posibil ca forma noastră eterică să fie dintr-un material temporal, precum corpul fizic. Îmi pun întrebări serioase despre ce s-ar petrece dacă (atunci când aș fi dedublat) m-aș concentra asupra modificării formei și conturului corpului meu eteric.

Timp de mai multe săptămâni, întâlnirea cu unchiul meu decedat mi a rămas întipărită în minte. Eram sigur că el a fost surprins și că s-a negat că eu abilitatea mea de a mă dedubla și în acea timp și că el pare să nu fi așteptat. Făcea să înțeleg că eu urma să merg în camera de zi pentru că acesta este locul pentru care eu am putut să trec de tavan atunci când m-am propas această. Există posibilitatea ca eu să fi fost camuflaj direcționat spre camera de zi. În plus, am avut sentimentul că el a stat tot timpul lângă el. Este greu de explicat însă am mai simțit prezența camuflajului și sunt sigur că pentru o fracțiune de secundă am văzut silueta unei femei.

Am continuat să urmez modelul de acțiune care dăduse roade pentru mine în trecut. Urmașeam să mă trezesc la ora șapte dimineața și să mă pregătesc pentru un curs de facultate de la ora nouă. După terminarea orelor mă întorceam în apartamentul mamei mele și citeam până când nu se făcea somn. În general, am



în jurul prânzului obișnuam să îmi încep tehnicile de dedublare. Am continuat să experimentez numeroase metode însă am constatat că cea mai simplă era și cea mai eficientă. Mergeam în camera mea, mă întindeam în pat și mă vizualizam pe mine plimbându-mă prin camera de zi, examinând-o în cele mai mici detalii. Adeseori, luam în mână trei sau patru obiecte din cameră și făceam tot posibilul să mi le întipăresc cât mai clar în minte. Nu înțelegeam și nici măcar nu îmi puneam problema mecanismelor a ceea ce eu făceam, știam doar că acestea funcționează.

În procent de aproximativ treizeci la sută, după ce mă desprindeam, mă ridicam în sus, pluteam, sau mă rostogoleam de pe o parte pe alta în afara trupului meu. Senzațiile din timpul separării erau cam aceleași: un sunet însoțit de o energie internă înaltă sau de o senzație vibrațională ce se răspândeau în întreg trupul meu. În momentul de maximă intensitate a vibrațiilor, mă direcționeam mental în afara trupului, ridicându-mă sau rostogolindu-mă în afara lui. Preferam varianta de a mă ridica deoarece rostogolirea îmi cauza adesea un sentiment de dezorientare sau de desincronizare. Am descoperit că cea mai ușoară modalitate era să mă ridic pur și simplu și să pășesc în afara trupului. În acest fel, se părea că pot avea un control conștient mai mare asupra corpului meu energetic. Este de asemenea posibil ca mișcări fizice de genul mersului pe jos să aibă efectul aducerii înapoi pe pământ.

#### **Notă în jurnal, 14 Septembrie, 1973**

Pe măsură ce mi se face somn, îmi repet mental afirmația: Acum sunt dedublat! În același timp vizualizez obiecte din camera de zi a mamei mele. După aproximativ cincisprezece minute mă dedublez.

Dintr-o dată, sunt luat prin surprindere de sunetul unei împușcături în apropiere de capul meu. Corpul îmi este complet amorțit și un flux copleșitor de energie curge înspre mine. Sunt speriat și mă gândesc instinctiv la trupul meu. Cu un salt, sunt înapoi în corpul fizic, uitându-mă de jur împrejurul camerei după sursa de zgomot. După ce îmi revin percepțiile fizice, îmi dau seama că am reacționat jalnic la această experiență. Băniesc că zgomotul de

împușcătură a fost un sunet intern, cauzat probabil de actul separării de corpul fizic, și că era foarte posibil ca eu să mă fi desprins de un punct de conectare localizat undeva în zona capului.

Există o teorie conform căreia toți suntem conectați la corpurile noastre fizice în șapte puncte energetice și că un sunet puternic ca de pocnet poate indica o separare în zona glandei pineale. În prezent nu dețin personal nici o dovadă care să susțină această teorie, însă sunt nevoit să recunosc că experiența mea este foarte asemănătoare cu sunetele despre care vorbeau Sylvan Muldoon și Paul Twitchell.

Există puține cercetări asupra senzațiilor și sunetelor asociate experiențelor de dedublare astrală. Sper ca în viitor acest aspect să se modifice. Când luăm în considerare vastul potențial de cunoaștere disponibilă, este de la sine de dorit să fie întreprinse mai multe cercetări în domeniu. Cred cu tărie că astfel de cercetări suplimentare ar aduce mai multă lumină asupra unor aspecte ale naturii oculte și asupra sursei conștiinței.

#### **Notă în jurnal, 25 Octombrie, 1973**

Devin din ce în ce mai relaxat și somnoros pe măsură ce repet o afirmație de dedublare: Acum sunt în afara corpului fizic! Următorul lucru pe care mi-l amintesc este că stăteam jos complet conștient în pat și priveam în jurul meu prin cameră. Vibrațiile îmi traversează întreg corpul în vreme ce eu mă ridic și mă separ de trup, mă îndrept spre peretele dormitorului și pătrund într-un mediu nou. Mă aflu mergând pe un trotuar sau pe un fel de cărare, iar totul în jurul meu este deschis, expansiv, plat. În depărtare, un turn radio este singurul lucru pe care îl pot zări, cât vezi cu ochii. Sunt un impuls spontan de a merge spre el, și astfel îmi spun: Trebuie să ajung până la turn! Instantaneu, sunt aproape de acesta. Chiar în fața mea se află zeci de cutii vechi de metal care îmi blochează calea. Încep să le dau la o parte din drumul meu și mă întreb cu voce tare: Ce reprezintă oare aceste lucruri? În aceeași clipă, o serie de imagini vii îmi apar în minte; nu îmi dau seama dacă acestea sunt originare din interiorul meu sau ele vin de undeva din afara mea. Următorul monolog se derulează în mintea mea: "Foarte bine. Începi să înțelegi. Te aș!

intr-o regiune vibrațională mai înaltă, un mediu receptiv la gândurile emise. Percepțiile tale referitoare la mediul înconjurător sunt create de mintea ta. Mintea ta interpretează mediul înconjurător în funcție de punctele de referință și formele la care ea se poate raporta."

Mintea mea freamătă de încântare. Pentru prima dată, înțeleg ceea ce este evident. Drumul respectiv este calea mea, direcția luată de viața mea. Cutiilele de metal reprezintă toate reziduurile care îmi încetinesc evoluția: fricile, limitările și atașamentele. Toate aceste aspecte trebuie să fie eliminate de pe calea mea, pentru ca eu să pot să evoluez și să îmi ating scopurile spirituale.

Privesc pentru o clipă acele cutii goale; acestea îmi apar vechi și deteriorate. Cu un sentiment de imensă bucurie și satisfacție, îndepărtez acele cutii vechi din calea mea. Simt cum sunt străbătut de un flux de energie pe măsură ce îndepărtez acele obstacole de pe cale. Mă sunt mai puternic și mai plin de energie pe măsură ce pășesc spre turnul radio și descopăr că mă aflu chiar lângă acesta. Caut intrarea însă nu găsesc niciuna. Pe măsură ce mă învârt prin zonă, simt dintr-o dată o senzație intensă de tractare. Știu că trebuie să revin în corpul fizic.

Un singur gând îndreptat spre corpul fizic și instantaneu sunt înapoi în el. Deschid ochii și conștientizez că am vezica urinară plină. Sunt puțin supărat că nu am planificat totul mai bine. Acum sunt chiar curios în legătură cu turnul radio și cu ceea ce acesta reprezintă. De ce nu am putut să găsesc ușa? Am o idee despre care ar putea fi răspunsul însă am nevoie de confirmare. Mai mult, mă întreb despre informațiile care mi s-au transmis. Este dificil de explicat, însă acestea au fost foarte clare în mintea mea; păreau că au fost mai degrabă imagini decât cuvinte. Însă și mai important, îmi dau seama că această experiență este diferită de toate cele precedente. Am intrat într-un mediu complet nou, o lume astrală ce apărea complet separată de împrejurimile asemănătoare planului fizic pe care în mod normal le experimentam. În plus, mediul înconjurător părea să răspundă cu ușurință gândurilor mele. M-am simțit într-un fel diferit, mai ușor, mai energizat. Nu îmi dau foarte bine seama, însă bănuiesc că acest aspect este important.

### Notă în jurnal, 12 Noiembrie 1973

Simt o ușoară vibrație și un sentiment de mișcare rapidă. Mă găsesc brusc într-o catedrală decorată, stând în fața amvonului. Mă simt foarte confortabil și urc rapid treptele către acesta. Sunt pregătit să mă adresez mulțimii însă când privesc în jos realizez că acolo nu este nimeni. Confuz și nesigur de ce anume să fac în continuare, mă întorc rapid în trupul meu și mă găsesc stând în pat complet treaz și conștient. Surprins, gândesc în sinea mea: "Ce ciudat. Niciodată nu am experimentat o stare de dedublare astrală în timp ce eram în poziția șezut". Apoi am revelația faptului că de fapt eu nu mă aflu în corpul fizic. Mă uit împrejur și îmi văd trupul fizic întins în pat, părând că doarme. Un val de entuziasm mă cuprinde în momentul când realizez că de fapt experiența din catedrală s-a petrecut într-un cu totul alt corp energetic. Pentru prima dată îmi devine clar faptul că experimentarea celor două corpuri non-fizice este cu totul diferită. Corpul energetic în care mă aflu acum este mult mai dens, aproape fizic în comparație cu cel de-al doilea care era foarte ușor.

Datorită acelei experiențe, mi-am dat seama că primul corp non-fizic, cel mai dens, este de fapt un duplicat energetic al corpului fizic. În vreme ce cel de-al doilea are o frecvență de vibrație foarte înaltă, precum energia pură, gata să răspundă prompt celui mai mic gând. Cu cât mă gândeam mai mult la această conștientizare, cu atât mai entuziasmat deveneam. Știam că făcusem un salt important deoarece acum înțelegeam cât era de limitat primul corp energetic. Aceasta mi-a explicat în același timp motivul pentru care abilitățile și percepțiile mele variau atât de mult atunci când eram dedublat teoretic, ar trebui să fiu capabil să trec în mod conștient de la o formă energetică la următoarea. Ar trebui să fiu capabil să pot renunța la primul corp și să trec la al doilea la voință. Abia așteptam următoarea experiență și să îmi testez teoria.

Timp de o săptămână am încercat fără succes însă, apoi în final, s-a petrecut. După ce am dormit cinci ore, m-am trezit la ora șase dimineața și m-am mutat pe canapea. După ce am citit aproximativ cincisprezece minute, mi s-a făcut somn și am repetat afirmația mea



preferată, „Acum sunt dedublat”, cam de patruzeci-cincizeci de ori, până când am adormit.

Am recunoscut imediat starea vibrațională, mi-am ridicat corpul fizic și am făcut câțiva pași către ușă. În loc să mă îndrept spre ușă cum aș fi făcut în mod normal, am cerut claritate și am solicitat cu fermitate să experimentez cea de-a doua formă energetică. Translatez spre cel de-al doilea corp, frecvența mea de vibrație crește. Am simțit un flux energetic și m-am trezit într-un mediu complet nou. Eram absolut încântat; funcționase.

M-am simțit energizat și ușor ca o pană, în mintea mea au apărut o mulțime de posibilități. Din obișnuință am solicitat claritate iar mintea mea a devenit foarte limpede. Pentru prima dată am înțeles cu adevărat ce înseamnă să fi conștient. Gândurile îmi erau mai vii, mai vibrante și mai rapide decât au fost vreodată înainte. Este dificil de descris, dar mă simțeam deosebit de expansiv, fără frici sau limitări. Am conștientizat că starea fizică de conștiință este o percepție fadă, precum un vis cețos. În plus, mi-am dat seama că primul corp energetic este foarte asemănător cu cel fizic.

Privind retrospectiv această experiență, mi-am amintit de o schimbare gradată a corpului energetic în timp ce eu mă adânceam înspre interior. Mi-a devenit clar faptul că eu mi-am ridicat frecvența personală de vibrație. În mod automat m-am îndreptat spre interior, înspre regiuni subtile ale universului. Această descoperire are implicații importante pentru noi toți. Nu numai din punct de vedere al densității sau al frecvenței de vibrație dar și din punct de vedere al formei energetice asumate și a modificării sale pe măsură ce noi explorăm în interiorul nostru. După ce am experimentat această modificare în mai multe ocazii, nu am mai putut să ignor importanța descoperirii. Frecvența de vibrație personală a corpurilor noastre este în legătură directă cu frecvența de vibrație a mediului nostru inconjurător imediat. Ca și rezultat, în momentul în care ni se modifică frecvența de vibrație personală, noi trecem în mod automat către nivelul energetic al universului care îi corespunde frecvenței noastre interioare. Odată ce am dobândit un oarecare control asupra explorărilor în planurile subtile, am început să

experimentez modificându-mi în mod conștient frecvența de vibrație. Am descoperit că aceasta se poate face prin simpla comandă de modificare energetică atunci când eram dedublat.

În timp de doi ani am crezut că eu călătoream pe orizontală dintr-o zonă în alta în cadrul aceleiași dimensiuni, însă acum adevărul era evident. Nu călătoream pe orizontală, ci pe verticală, în interiorul universului, de la un mediu energetic la altul. Mișcarea pe orizontală era discretă, era asemănătoare din punct de vedere al senzațiilor cu cea din planul fizic. După încercări repetate și eșecuri am ajuns la o serie de concluzii. În primul rând, atunci când solicităm o schimbare în corpul nostru energetic non-fizic, acesta va răspunde imediat cererii noastre focalizate sau comenzi noastre. În al doilea rând, atunci când noi emitem o cerere pentru a ne ridica nivelul de vibrație sau pentru a ne adânci în interior, conștiința noastră ne propulsează în mod automat într-o zonă a universului cu o frecvență mai mare de vibrație. Și în al treilea rând, frecvența noastră interioară, corespunde întotdeauna frecvenței de vibrație a non dimensiunii sau al noului mediu pe care noi îl experimentăm.

Practicând, este posibil să putem modifica și controla în mod conștient frecvența personală de vibrație a corpului nostru energetic. Acest proces este cheia către controlul autentic și către libertatea nemărginită atunci când suntem dedublați. Cunoșcând acestea, este posibil să glisăm dintr-o dimensiune energetică în alta având control deplin conștient, însă și mai important, ne oferă abilitatea de a explora întreg universul multidimensional. Această mișcare interioară, atunci când este controlată, ne oferă capacitatea de a deveni ființe interdimensionale perfect conștiente. Ceea ce urmează este un exemplu în acest sens.

Notă în jurnal, 12 Martie, 1974

În jurul prânzului, îmi repet afirmațiile obișnuite, „Acum sunt dedublat”, și încet încet adorm. În câteva secunde, simt starea aceea vibrațională, mă separ de corpul meu fizic adormit, și mă îndrept spre picioarele patului. De îndată solicit: Claritate, acum! Vederea

mi se îmbunătățește. Simțindu-mă centrat, stau la picioarele patului și rostesc cu voce tare: Mă interiorizez! Sunt imediat o senzație de mișcare interioară rapidă, mă simt absorbit într-un vacuum adânc în interiorul meu. Senzația de mișcare este atât de intensă încât strig "Stop!". Instantaneu mă opresc din mișcare și realizez că mă aflu într-o lume nouă. Mă aflu în aer liber într-un minunat spațiu verde. Vederea îmi este încețoșată așa că cer din nou claritate: Claritate, acum! Vederea și gândurile par să revină la normal. Corpul meu se simte mai ușor și vibrează de atâta energie. Urmăresc să îmi păstrez calmul în vreme ce gândurile îmi gonesc prin minte. Privesc în jos și îmi simt trupul. Am un contur și o formă distinctă a corpului, mult asemănătoare cu trupul meu subtil obișnuit, totuși, această formă o simt mai ușoară și mai energizată decât primul corp subtil.

Entuziasmat de succesul meu, rostesc cu voce tare: *Traducez spre următorul nivel!* Instantaneu, mă simt tras înspre interior cu o viteză foarte mare. Cu mare greutate îmi păstrez calmul iar starea de frică începe să se instaleze. În câteva secunde mișcarea interioară se oprește brusc iar eu încep să plutesc într-un alt mediu, cu totul deosebit. De data aceasta, puține obiecte sunt vizibile, însă eu pot percepe o energie foarte intensă radînd în jurul meu. Pe măsură ce privesc împrejurul meu, îmi dau seama că nu este nevoie să îmi întorc capul; îmi dau seama că pot vedea în orice direcție către care îmi îndrept gândurile, și pot vedea în toate direcțiile simultan. Privesc în jos înspre trupul meu însă nu văd ceva ce se poate descrie în cuvinte; sunt asimilat unui punct cu vedere înspre toate direcțiile, fără formă sau substanță. Percep cum prin mine străbate un flux foarte puternic de energie și de cunoaștere. Întreaga mea ființă este cufundată într-un ocean de energie pură și iubire necondiționată.

Pentru o perioadă de timp ce mi s-a părut a fi câteva ore, mă bucur de acele senzații minunate date de plutirea în acest ocean de lumină vie pură. Îmi păstrez cât mai mult timp posibil starea de focalizare deoarece nu doresc să revin în corpul fizic. Într-un final, mă întorc totuși în corpul meu fizic și mă uit la ceas. Sunt surprins. Am fost plecat pentru o perioadă de mai puțin de patruzeci de minute.

Pe măsură ce mi-am evocat experiențele, am urîm să înțeleg o înțelegere mai clară asupra existenței mele în starea de dublare astrală. Anumite similitudini și diferențe dintre corpul fizic și cel subtil erau acum doar aparente.

De exemplu, am observat că vederea mea din timpul dedublării era foarte asemănătoare cu cea din corpul fizic. Singura diferență demnă de menționat era corelată cu gradul de claritate al acestora. Vederea mea imediat după separare era adeseori încețoșată și nefocalizată. Eram capabil să o îmbunătățesc rapid, însă cu condiția să solicit: Claritate, acum! Am descoperit că era esențial să fac acest lucru în timpul fiecărei experiențe de dedublare iar uneori îmi repetam cererea de mai multe ori în timpul unei singure experiențe de acest gen.

Am observat că mă bazam destul de mult pe simțul vederii. Celelalte simțuri păreau de-a dreptul neimportante în comparație cu acesta. Privind retrospectiv, cred că aceasta se datorează dependenței mele fizice obișnuite de acest simț. Fiecare dintre noi este diferit, unii se pot focaliza mai mult pe simțul auzului sau pe simțul tactil, mai mult decât pe vedere. Presupun că fiecare dintre noi se bazează mai mult pe unul dintre simțuri decât pe celelalte. De exemplu, un muzician profesionist mai mult ca sigur că se va focaliza mai mult pe simțul auzului iar un dansator ar putea avea tendința să se axeze mai mult pe simțul tactil.

De asemenea am constatat că respirația nu mai era necesară iar senzațiile legate de temperatură erau ca și inexistente. Chiar dacă nu am experimentat nici o senzație legată de temperatură, aveam totuși un simț al atingerii și puteam simți obiecte și chiar eram capabil să-mi simt propria strânsoare. În plus, în vreme ce simțul auzului a rămas aproape nemodificat, simțul gustului părea să lipsească cu desăvârșire. Mai târziu aveam să descopăr că toate cele cinci simțuri ne sunt disponibile cu condiția să ne focalizăm asupra lor.

Pe măsură ce am dobândit mai multă experiență, am înțeles că toate simțurile noastre subtile sunt create și controlate de mințile noastre. Îmi pun serios întrebarea dacă trupurile noastre subtile dețin orice urmă de abilitate naturală sau inerentă de a avea percepții



de orice fel. Gândurile noastre modelează corpurile subtile conform imaginii noastre curente de sine. Am avut revelația faptului că trupul meu fizic este doar un vehicul temporar de manifestare. Cu timpul, mi-am dat seama că acest lucru este valabil și pentru corpurile noastre subtile.

Am recunoscut faptul că forma mea subtilă era din multiple puncte de vedere o duplicare energetică a corpului meu fizic. Dimensiunea trupului meu și forma sa rămăneau în mare aceleași, totuși, substraturile energetice din care eram făurit erau destul de diferite. În locul moleculelor, corpul meu subtil părea să fie făcut din nenumărate puncte infime de lumină interconectată. În doua rânduri am încercat să privesc într-o oglindă (o oglindă fizică) în timp ce eram dedublat, însă nu am putut să văd nimic.

Curiozitatea mea în legătură cu aparența, construcția și substanța corpului meu subtil a crescut odată cu fiecare aventură de dedublare. Chiar dacă îmi puteam observa cu ușurință brațul și mâna atunci când eram dedublat, faptul de a-mi vedea întregul trup s-a dovedit a fi o adevărată provocare. Într-un final, după o perioadă de zece ani în care m-am tot dedublat, a apărut următoarea experiență.

#### Notă în jurnal, 2 Octombrie, 1982

Aud sunetul specific, precum zumzetul unui motor, și ies din corp. Mă îndrept spre ușa dormitorului și în mod automat emit cererea: Claritate acum! Vederea mi se îmbunătățește și trec de ușă în camera de zi. Încă simțindu-mă puțin desincronizat, repet din nou verbal cererea, cu mai multă insufletire. Claritate, acum! Îmi simt conștiința și vederea așa cum trebuie. Gândurile îmi sunt clare și emit o cerere verbală: Doresc să văd forma pe care am luat-o acum! Instantaneu, simt foarte intens cum sunt tras înspre interiorul meu. Mă simt dintr-o dată diferit, fără greutate, ca și când aș pluti în spațiu. Privind în fața mea, disting o formă alb-albăstruie strălucitoare. Dintr-un anumit motiv, am conștiința faptului că îmi privesc corpul meu subtil dintr-o perspectivă diferită. Privesc plin de uimire această formă din fața ochilor mei, care strălucește și este străbătută de energie și lumină. Este precum o matrice energetică

creată dintr-o infinitate de particule minuscule de lumină, radiază o strălucire albăstruie și pare să aibă o structură exterioară bine definită. Corpul de lumină din fața mea este nud și este identic cu forma mea fizică. Chiar dacă trupul meu pare ferm, sesizez prezența unei mișcări și radiații energetice. Pot vedea ceva ce pare a fi un ocean de stele albastre prin tot corpul meu. Este greu de descris deoarece stelele sunt fixe și în același timp mobile; lumina și energia corpului meu par să se modifice și să curgă aproape precum valurile unui ocean.

În timp ce îmi priveam corpul de lumină, am revelația faptului că eu mă aflu acum într-un alt corp. Însă încă nu pot percepe altă formă sau substanță, sunt precum un punct în spațiu ce nu are formă sau contur de niciun fel. În timp ce meditez asupra noii mele stări de a fi, percep o senzație de mișcare rapidă și instantaneu sunt adus înapoi în corpul fizic.

Stând întins în pat, nemișcat, și evocând experiența avută, brusc am o revelație uimitoare: probabil că eu sunt inzestrat cu mai multe corpuri subtil-energetice. Forma pe care tocmai am experimentat-o a avut o densitate mult mai mică chiar și decât cel de-al doilea corp subtil-energetic al meu. Mi-am dat seama că tradiționalul punct de vedere conform căruia noi posedăm două corpuri, și anume, corpul fizic și corpul spiritual este de departe mult prea simplistă; noi suntem cu mult mai complecși de atât. Așa cum în univers există multiple dimensiuni energetice subtile, tot așa, fiecare dintre noi trebuie să avem mai multe corpuri energetice sau modalități de exprimare.

Acum îmi pun foarte serios problema câte corpuri subtile sau forme energetice implică această ipoteză. Bănuiesc că trebuie să existe câte unul pentru fiecare dimensiune a universului și că toate acestea sunt interconectate și relaționează unul cu celălalt, așa cum corpul fizic este conectat cu următorul corp subtil non-fizic (spiritual).

#### Notă în jurnal, 17 Octombrie, 1983

Percep o vibrație stranie și furnicători în întregul corp. Recunosc această senzație și conștientizez că mă aflu în acea stare vibrațională și astfel îmi focalizez întreaga atenție asupra senzațiilor

de plutire în afara corpului fizic. În câteva secunde plutesc în sus și în afara trupului fizic și mă îndrept ușor spre ușa dormitorului. Cu un sentiment de uimire absolută, pătrund în structura ușii și îi simt energia vibrațională pe măsură ce plutesc prin ea fără cel mai mic efort, ținându-mi ochii larg deschiși. Ușa îmi apare precum o ceață energetică conturată și având forma unei matrițe eterate.

După ce trec prin ușă, mă gândesc să mă ridic în picioare și instantaneu mă aflu în camera de zi, lângă canapea analizând detaliile încăperii. Privind în jur, observ o formă mică neobișnuită care pare că mă urmărește. Uitându-mă în acea direcție îmi dau seama că este vorba despre câinele nostru rasa Beagle, McGregor. Sunt foarte uimit, deoarece nu am mai văzut până acum niciun animal în timp ce eram dedublat. Acesta pare să fie foarte natural și real în timp ce mă privește dând din coadă. Observ că ochii îi strălucesc iar apoi mai văd un lucru: un filament subțire, precum pânza unui păianjen, care pornește de la corpul său și merge până în dormitor. Din curiozitate, mă aplec și ating acel fir subțire argintiu. Instantaneu, câinele dispare. Această schimbare bruscă mă ia prin surprindere și mă întorc rapid în corpul fizic.

Pe măsură ce stângăcia trupească îmi dispare, pot simți fizic cum câinele sare din pat. Rămân întins nemișcat și revăd experiența, încercând să o asimilez. Acum mai mult ca niciodată, realizez cât de puține lucruri cunoaștem cu adevărat despre noi înșine și despre lumea în care trăim. Mă simt precum un elev inocent de clasa întâi care tocmai a luat contact cu lumea reală pentru prima dată. Îmi dau seama cât de aroganți suntem deoarece credem că noi cunoaștem totul. Noi, cei care habar nu avem ce suntem, de ce suntem aici, sau măcar încotro ne îndreptăm, ne considerăm a fi conducătorii atotputernici și atotcunoscători ai acestei lumi. Este chiar hilar cât de infanți suntem.

Este însă chiar și mai amuzant modul în care ținem cu dinții de convingerile și concluziile noastre privitoare la lucruri pe care noi nu le vedem sau nu le înțelegem. Acum mai mult ca niciodată, sunt ferm convins că experiențele de dedublare astrală ne pot furniza răspunsuri la multe din misterele existenței noastre.

## CAPITOLUL 2

### Întâlniri în timpul dedublării astrale

*"Orice tehnologie oricât de avansată, nu poate fi distinsă de magie"*

Arthur C. Clarke

Notă în jurnal, 21 Februarie, 1985

Intru în starea aceea vibrațională specifică și simt valuri de energie care îmi străbat trupul. Este o senzație delicioasă de energie care radiază din interiorul meu. În timp ce mă focalizez pe modificările din punct de vedere al vibrației subtile, simt fluxuri de energie care mă traversează și o senzație foarte clară a unor mâini care îmi ating ușor întreg trupul. La început sunt surprins, însă îmi dau seama rapid că această senzație este foarte relaxantă și chiar plăcută odată ce mă obișnuiesc cu ea. Valurile de energie par să se intensifice și să descrească într-o secvență ritmică, iar eu simt cum devin din ce în ce mai ușor până când ajung să fiu complet desprins de trupul meu. Conștientizez că plutesc și că aș putea să mă separ cu ușurință la voință în orice moment, totuși, conștientizez de asemenea faptul că ar trebui să rămân nemișcat și să permit acestui proces vibrațional să continue. Pot simți atingerea fină a acelor mâini pe măsură ce se mișcă pe trupul meu din cap până în picioare. Fiecare atingere crează valuri de energie rezonantă în trupul meu. Se simte ca și cum frecvența mea internă de vibrație este acordată la un nivel nou energetic sau vibratil, și simt ca și cum persoana sau persoanele de lângă mine efectuează un fel de "muncă energetică" asupra mea. Timp de mai bine de douăzeci de minute, curenții energetici se mișcă



și îmi străbat în mod sistematic corpul subtil. Trupul și mintea mea par să rezoneze cu aceste valuri energetice, și simt cum întreaga ființă îmi este cuprinsă de o stare de pace și unitate copleșitoare. Treptat valurile de energie se disipează și eu îmi recapăt percepțiile fizice.

Mintea mea este plină de o mulțime de întrebări. Ce este aceasta? Care este scopul? Ce entitate sau ce entități mă ating? Un lucru este sigur, mă simt cu mult mai ușor și mai aerat în următoarele ore. Întregul meu trup se simțea ca și când ar fi vibrat la o frecvență mai înaltă sau mai fină de vibrație. Sunt ferm convins că tocmai am experimentat o ajustare a vibrației sau a frecvenței ființei mele subtile. Pot doar să cred că am avut nevoie de această ajustare energetică pentru a putea să mă extind și să îmi expansionez explorările în plan subtil.

Chiar dacă nimeni nu a comunicat verbal cu mine, eu știu că acest proces a reprezentat o ajustare energetică importantă, necesară pentru evoluția mea personală. De asemenea am conștientizat faptul că aceste senzații energetice erau complet diferite de vibrațiile pe care le experimentam în mod obișnuit în timpul fazei vibraționale de dinaintea separării de trupul fizic. Am avut un sentiment foarte clar că acele mâini aveau o direcție și un scop foarte precise în timp ce mă atingeau din punct de vedere energetic. Bănuiesc că a fost vorba de una sau chiar de două entități care mă atingeau. Precum niște chiropracticieni nevăzuți, acestea păreau să știe foarte precis ce fac. Fiecare atingere a lor îmi modifica frecvența internă de vibrație într-un mod specific în corpul subtil, și crea valuri de energie care rezonau în profunzimea ființei mele. Deși surprinzătoare la început, această experiență a fost foarte plăcută și știu că se va produce din nou în curând.

#### Notă în jurnal, 5 Decembrie, 1986

Stau întins în pat vizualizând camera de zi și repetându-mi „acum sunt dedublat”, timp de aproximativ cincisprezece minute. După ce am adormit, simt vibrațiile specifice și instantaneu mă rostogolesc într-o parte și ies din corpul fizic. Cad jos pe podea și deschid ochii. Totul este cejos și mă simt extrem de greu și desincronizat. Mă târăsc câțiva pași și rostesc cu voce tare: Sunt

ușor precum o pană! Simt un flux de energie internă și instantaneu mă simt mai ușor și în stare să stau în picioare. Pe măsură ce mă îndepărtez de pat, vederea îmi rămâne slabă, astfel că emit o nouă cerere: Claritate, acum! Vederea pare că se focalizează și mă îndrept imediat spre peretele camerei mele trecând dincolo într-un mediu luminos cu verdeață. Privind împrejur, îmi dau seama că mă aflu pe o pașiste întinsă. Mă simt ușor dezorientat de modificarea rapidă a împrejurimilor și rostesc în mod spontan cu voce tare:

-Unde mă aflu? Simt dintr-o dată în apropierea mea prezența curva, și o serie de imagini vii îmi pătrund în minte.

-Tu ți-ai ridicat frecvența de vibrație atunci când ai cerut să fi mai ușor și din nou atunci când ai cerut să îți îmbunătățești vederea. Ai intrat într-un mediu cu o frecvență de vibrație mai înaltă, care este foarte apropiat planului fizic.

Sunt profund uimit de claritatea imaginilor care îmi pătrund în minte. Este dificil de descris, însă acestea sunt reprezentări vizuale ale unor idei, nu ale unor cuvinte. Această comunicare este mult mai directă și mai precisă decât cea prin intermediul cuvintelor.

Înțeleg sensul celor comunicate și caut să găsesc sursa. Pot simți radiația energetică a curva chiar în fața mea, însă nu sunt capabil să văd pe nimeni. Din curiozitate, rostesc cu voce tare:

-Cine ești tu?

Din nou, fluxul de imagini pătrunde în mintea mea.

-Sunt un prieten vechi care îți urmărește progresele.

Sentimentele inserate în aceste imagini sunt calde și prietenoase. Mă simt foarte relaxat și cu o mare fermitate emit o cerere: -Vreau să te văd!

Privesc cu uimire cum apare conturul neclar al unei imagini. O hologramă transparentă a unui bărbat crește în densitate în fața ochilor mei. Acesta are părul negru, barbă scurtă și poartă o robă lungă purpurie. Este destul de înalt iar fața sa radiază un zâmbet discret. La început sunt surprins de realitatea acestei materializări rapide, însă această persoană pare să umi simtă disconfortul iar o serie de imagini liniștitoare îmi apar în minte:

-Nu este nevoie să te temi. Tu și cu mine suntem prieteni vechi. Îți sunt cumva prietenia și astfel mă calmez.

În vreme ce îl privesc pe acest om, acesta pare să fie foarte mulțumit că mă vede. El pare că îmi cunoaște gândurile și răspunde la întrebările ce răsar în mintea mea

-Eu sunt ca și tine; singura diferență este aceea că eu nu dețin un vehicul fizic. Noi doi suntem prieteni de multă vreme și am lucrat împreună la numeroase proiecte din interior... Împreună am explorat cu mult dincolo de cea de-a doua membrană. Acum tu explorezi regiunea densă din nou... Se pare că ai o puternică atracție pentru planul fizic, o atracție pe care eu nu o împărtășesc

Urmează o pauză în vreme ce îmi apar noi întrebări

-Eu mă manifest ca unul dintre ghizii tăi. Tu ai mai multe persoane care te asistă în diferite aspecte ale vieții tale. Într-un fel, fiecare persoană care te asistă este un specialist într-un anumit domeniu al existenței. Nouă ne place foarte mult să experimentăm în interior, astfel că eu sunt acum aici pentru a te asista în acest aspect al vieții tale. Ai avut dreptate în privința concluziei pe care ai tras-o: un ghid nu se va amesteca niciodată în evoluția naturală a dezvoltării personale a unui individ. Noi ne dăm seama că trebuie să rămânem neobservați până când ni se solicită asistență. Chiar și atunci, noi trebuie să ne adaptăm situației și consecințelor care decurg din acea situație înainte de a acționa

Mintea mea este cuprinsă de nenumărate întrebări. Fimța din fața mea pare să înțeleagă și să îmi anticipeze gândurile. Gândurile pe care acesta mi le transmite sub formă de imagini mă liniștesc și îmi răspund la obiectul întrebărilor mele specifice, pe măsură ce continuă

-Fiecare persoană care are o experiență extra-corporală sau este aproape de moarte, are un ghid care este prezent în timpul experienței respective. Asistența este mereu disponibilă însă trebuie să fie cerută... Nu este nimic de care să te temi, însă multe persoane încă nu sunt conștiente că propriile lor gânduri le determină propria realitate. Așa cum tu acum știi, aceasta se poate petrece instantaneu. Rezultatul final poate fi starea de uimire a exploratorului începător. Majoritatea locuitorilor din planul fizic dețin un slab control al gândurilor lor. După o scurtă pauză, el continuă

-Așa cum probabil îți dai seama, controlul gândurilor și focalizarea sunt absolut esențiale. Aceasta este valabil mai ales dacă

tu explorezi adânc în interiorul universului. Capacitatea ta de control devine din ce în ce mai bună, însă încă te mai confrunți cu anumite frici pe care trebuie să le depășești... Ți ai conștientizat fricile în momentul în care eu am devenit vizibil pentru tine; îți pot spune că nu mai erai ferm ancorat în starea ta și erai pe punctul de a te întoarce în corpul fizic... Să îți amintești mereu, că atunci când ne învingem temerile, ne câștigăm libertatea... În curând, vei avea ocazia să experimentezi noi moduri de a-ți înfrunta fricile, în ambele corpuri, și în cel cu o frecvență mai joasă de vibrație dar și în cel cu o frecvență mai înaltă de vibrație. Fiecare experiență va servi unui scop clar, fiecare obstacol este o binecuvântare ascunsă

În acel moment m-am reîntors în corpul fizic și am deschis ochii. Mă simțeam ca și cum aș fi pregătit pentru ceva ce va să vină, însă nu am nici cea mai mică idee despre ce ar putea fi vorba. Nutresc un sentiment inedit de prietenie față de acest om, îi simt intențiile benefice și mă sunt într-un fel mai pregătit pentru a face față necunoscutului. Ultimele imagini venite din partea lui încă au ecou în mintea mea: "Fiecare obstacol este o binecuvântare ascunsă." Nu mă pot opri să nu mă întreb dacă acesta îmi explică trecutul sau mă pregătea pentru ceva din viitor

Pe măsură ce evoc această experiență, nu pot să nu observ unele asemănări între prietenul meu din plan subtil și ghidul descris în cărțile lui Paul Twitchell. Chiar dacă cei doi seamănă între ei, pare puțin probabil să fie vorba de aceeași persoană. De-a lungul timpului, am întâlnit mai mulți exploratori ai planului astral, care au descris și ei la rândul lor apariția unor asemenea ghizi. Motivul pentru care se petrece aceasta îmi este necunoscut, însă mă întreb dacă concepția noastră existentă despre un ghid sau un eveniment din plan subtil, poate influența ceea ce noi experimentăm atunci când suntem dedublați

Notă în jurnal, 3 Ianuarie 1987

Sunt acele vibrații specifice și mă ridic. Mă aflu la mine în dormitor și privind împrejur, văd că ceea ce mă inconjoară nu este în totalitate conform cu realitatea. Mobila și pereții sunt diferiți de cei din locuința mea din planul fizic. Mă îndrept spre ușă și pășesc



dincolo de ea. Instantaneu sunt protecat într-un loc cu totul nou. O femeie pe care se pare că o cunosc de undeva, se apropie de mine. Aceasta este înaltă, are părul lung, șaten și ochi strălucitori.

Îi pășește aproape de mine și îmi zâmbește

-Mi-a fost dor de tine

Fără să mă gândesc îi răspund

-Și mie

Mă sărută și îmi prinde mâinile cu căldură. Dintr-o dată, ne aflăm într-un alt loc. Priveliștea magnifică a unui parc îmi apare în fața ochilor. Ne aflăm împreună la marginea unui eleșteu cu apă cristalină de culoare albastră-verzuie. Totul în jurul meu -copacu, iarba, eleșteul- sunt extraordinar de vii. În timp ce mă uit la această femeie, mă cuprinde un sentiment de iubire intensă. Ea mă privește și mă ține de ambele mâini.

-Călătorești atât de mult. Am nevoie de tine aici

Fața și trupul ei păreau să strălucească precum zeci de mii de puncte luminoase. Ne sărutăm și un flux de energie îmi inunda mintea. Corpurile și mințile noastre se unesc într-o explozie intensă de pură energie și beatitudine. Gândurile noastre se unesc și fuzionează unele cu celelalte într-o mie de moduri subtile. Mă simt cufundat în mintea ei iar eu și ea devenim una. Extazul este indescriptibil. Pentru prima dată mă simt întreg și complet.

Îmi spun în minte Dumnezeuule, nu vreau ca aceasta să se termine!

Cu un salt, mă întorc în corpul fizic. Întreaga mea ființă pare să vibreze la un nivel mult mai înalt decât am experimentat vreodată înainte. Chiar și trupul fizic îl simt diferit, într-un fel, mai ușor, mai luminos și mult mai energizat decât mi-am imaginat vreodată că ar putea să fie. Rămân întins în pat și savurez fluxurile de energie care îmi străbat trupul și mintea. Aceste senzații se mențin timp de mai multe minute. Rămân nemișcat și mă bucur de fiecare moment

Timp de mai multe săptămâni după această experiență, am urmărit să îi deslușesc semnificațiile. Ceea ce am făcut a fost dragoste în lumile interioare sau a fost vorba de o unificare a minții mele conștiente cu un aspect mai elevat al meu? Simțeam ca și cum ar fi trebuit să cunosc răspunsul însă nu îl cunoșteam

Notă în jurnal, 15 Octombrie, 1988

Îmi repet afirmațiile obișnuite în vreme ce adorm: Acum sunt dedublat! În câteva secunde plutesc deasupra trupului meu și mă îndrept spre picioarele patului. Din obișnuință, rostesc cu voce tare: Claritate acum! Instantaneu, gradul de conștiență se mărește iar eu îmi propun să încep explorările. Cu sentimentul unei mișcări rapide mă trezesc într-un magnific parc cu verdeață. Privind în jur, văd câțiva oameni pedalând pe biciclete și alți câțiva pe patine cu rotile. Parcul este de mărimea unui teren de fotbal, cu câțiva copaci înalți și o bordură de piatră înaltă împrejur. Observ o femeie care împinge un cărucior de copil și doi băieți care aruncă o minge de la unul la altul. Predomină o atmosferă de fericire și relaxare. Sunt interesat în special de căruciorul de copil; nu am văzut niciodată un copil când eram dedublat. Spre surpriza mea, o fată roșcată, cam de doisprezece ani, cu un zâmbet larg pe față, patinează înspre mine și mă întreabă

Ești nou pe aici, nu 1 așa?

Îi răspund

-Da, cred că sunt

Dintr-o dată începe să plouă și toată lumea din parc fuge să caute adăpost. Sunt uimit. În cincisprezece ani, nu am văzut niciodată schimbări ale vremii în timp ce eram dedublat. Fata se uită la mine și îmi indică să mergem să ne adăpostim sub un copac

-Haide. Să mergem acolo

Nu îmi vine să cred cât de reală se simte ploaia ușoară care cade. În timp ce mă bucur de aceasta și de felul cum o simt pe față mă întreb ce fel de lume este aceasta în care mă aflu. Din curiozitate îmi focalizez întreaga atenție să opresc ploaia. Fata se uită la mine de parcă aș fi nebun

-Ce faci?

-Opresc ploaia

Într-o clipă, ploaia se oprește. Fata continuă să mă privească și mă întreabă.

-Ești un călător?

Simt o ușoară senzație de tractare în centrul spatelui și știu că a sosit momentul să plec.

-Trebuie să plec

Ea mă privește profund dezamăgită și spune:

Te vei mai întoarce?

În timp ce îi priveam fața mă întorc în trupul meu. Senzațiile de furnicături se disipează rapid în timp ce percepțiile fizice se reîntorc.

Deschid ochii și pot vedea cu claritate figura fetei în mintea mea. Dintr-un motiv pe care nu îl cunosc îmi este dor de ea. Simt că o cunosc însă nu îmi pot aminti cum și de unde. Este oarecum frustrant deoarece știu că undeva există o legătură. Am realizat de ceva vreme că nu există întâmplare. Mă întreb de asemenea ce a vrut să spună cu întrebarea: „Ești un călător”?

**Notă în jurnal, 16 Septembrie, 1989**

Pe măsură ce mă cufund în starea de somn, timp de treizeci-patruzeci de minute, îmi repet afirmațiile obișnuite: Acum sunt dedublat! Pe cât posibil urmăresc să intensific aceste afirmații și să le păstrez ca fiind ultimul gând conștient înainte de a adormi. Sunt trezit la senzația unor ușoare vibrații și la percepția unei mișcări rapide. După câteva secunde mă găsesc stând într-o parcare supraetajată. Pot distinge în depărtare rampe de urcare și coborâre. În timp ce privesc în jurul meu, un lucru neobișnuit îmi atrage atenția. O mașină nouă strălucitoare este îngropată pe jumătate într-un munte de gunoi. Arată atât de straniu încât sunt atras spre ea. Îmi spun în sinea mea: “Oare cine ar face așa ceva unei mașini noi atât de frumoasă?”

Dintr-un motiv pe care nu îl cunosc, simt nevoia imperioasă de a privi înăuntru și încep să șterg murdăria de pe ușile și geamurile mașinii. În timp ce lucrez îmi dau seama că mă așteaptă o muncă titanică. Chiar și așa, continui să sap cu mâinile pline de mizerie în dreptul geamurilor. Într-un final, un geam este eliberat iar eu privesc prin geam. În locul să văd ceea ce știu despre cum arată o mașină pe dinauntru, văd o lumină care radiază în interiorul acelei mașini. Lumina este extraordinar de vie, plină de viață și energie. Sunt o legătură intensă cu acea lumină și o nevoie copleșitoare de a deschide ușa mașinii. Cu o intensitate crescută, mâinile mele sapă în continuare mizeria din jurul acesteia și eliberează un alt geam.

De nicăieri, o altă mașină apare și oprește lângă mine, cu un

tânăr domn la volan. Simt imediat că ne cunoaștem destul de bine, însă nu îmi pot aminti cum și de unde. Acesta zâmbeste și îmi spune:

„Te așteaptă destul de multă muncă.”

Surprins de prezența sa, dau din cap aprobator și mă îndrept spre mașina lui.

„Dorești cumva să mă ajuti? Acesta pare amuzat de întrebarea mea și replică:

„Fiecare dintre noi trebuie să se elibereze singur.”

Cuvintele sale par să răsună în mintea mea și într-o secundă sunt înapoi în corpul fizic. Percepțiile fizice se reîntorc treptat pe măsură ce analizez experiența avută.

Mai mult ca oricând, conștientizez faptul că mintea mea interpretează experiențele extracorporale pe care le am, bazându-se pe conceptele, simbolurile și imaginile fizice obișnuite. Se pare că o parte mai elevată a ființei mele îmi orchestrează experiențele într-o manieră care este mai accesibilă capacității mele de înțelegere. Recunosc și conștientizez gradul de autenticitate al acestei experiențe însă mă întreb dacă este într-adevăr necesară.

În mintea mea, experiența în sine este clară. Eu mă străduiesc din greu să îmi eliberez energia interioară a sinelui, sufletului. Murdăria respectivă reprezintă toate zăburile negative pe care le am strâns și acceptat de-a lungul timpului: atașamente, frici, limitări, toate atributele și emoțiile negative pe care urmăresc să le înlătur. Karma mea personală mă limitează, blochează și îngreunează lumina sufletului meu și o împiedică să strălucească cu putere. Nu mă pot opri să nu mă întreb ce s-ar fi petrecut dacă aș fi cerut să văd adevărata sursă a energiei reprezentată de către acea formă.

Acum, pentru prima dată, înțeleg cu adevărat că multe forme din cele pe care le văd atunci când sunt dedublat, sunt create pentru beneficiul meu. Acestea sunt manifestate pentru propria mea înțelegere. În mod evident, mințile noastre sunt condiționate să reacționeze la forme asumate, nu la energie pură. Mai mult, îmi este clar faptul că mentalul meu superior sau sinele meu superior crează formele exterioare pe care eu le percep, cu scopul de a mă învăța ceea ce eu trebuie să știu.

Acum mă simt pregătit să văd realitatea din spatele formelor



asumate. Data viitoare intenționez a cere să văd energia brută ce se află în spatele tuturor formelor pe care eu le percep

**Notă în jurnal, 24 Ianuarie, 1990**

Sunt vibrațiile specifice și mă direcționez departe de corpul fizic. În câteva secunde mă aflu lângă ușa dormitorului. Din obișnuință solicit verbal claritate și ghidare. Dintr-o dată simt o mișcare internă rapidă, și în câteva secunde mă găsesc la intrarea unei clădiri mari de piatră. Mărimea și forma clădirii sunt neobișnuite, așa cum nu am mai văzut până acum. Structura se întinde până în depărtare și pare să fie foarte veche. În fața mea se găsește o pereche de uși înalte de lemn. După ce intru, văd o încăpere deschisă ce conduce către numeroase coridoare. Pășesc în acea încăpere și mă îndrept spre cel mai apropiat coridor. De jur împrejurul meu sunt camere uriașe umplute cu forme și obiecte care par asemănătoare unele cu altele. La o examinare mai atentă, observ totuși că obiectele sunt ușor diferite; par să fie ca o progresie, sau posibil o evoluție, a aceluiași obiect. Într-o altă cameră se află sute de jucării, fiecare ușor diferită de celelalte din punct de vedere al formei și al structurii.

Nu manifest nici un interes în ceea ce privește obiectele respective și trec mai departe de-a lungul unui culoar lung. Îmi dau seama că mă aflu într-un spațiu vacant ce pare nefolosit. În fața mea, niște scânduri blochează o ușă dublă. Folosindu-mi toată puterea, îndepărtez scândurile din calea mea și deschid ușile. În spatele ușilor se află un gen de încăpere a motoarelor. Chiar în fața mea se află o mașinărie uriașă, înaltă de trei etaje și de mărimea unui teren de fotbal. Într-o oarecare măsură nedumerit, întreb cu voce tare: -Ce reprezintă aceasta? Un flux de imagini vii îmi apare în minte.

Aceasta este sursa energetică din spatele formelor pe care tu le vezi. Mintea ta urmărește să se bazeze pe concepte pe care le poate înțelege. Adevărata putere și energie nu are nici formă, nici contur. Mașinăria respectivă dispăre din fața mea și un sentiment copleșitor de energie pură radiază în fața mea. Focalizându-mă, văd valuri de lumină eminate dintr-o sursă unică.

Pe măsură ce privesc, lumina devine orbitoare. O parte din mine vrea să se întoarcă cu spatele, însă eu nu o fac. Simt că și

cum învelișurile exterioare ale ființei mele sunt purificate. Vechile concepții, crezuri, presupuneri și concluzii sunt incinerate de intensitatea luminii respective. Nu mai rezist și strig cu putere: Ce este aceasta? Instantaneu sunt tras înspre lumină. Mintea mea este copleșită în vreme ce eu realizez că m-am unificat cu o parte a mea mult mai mare și mai expansivă. Conștientizez brusc că de fapt eu sunt propriul motor al vieții mele; eu reprezint forța creatoare din interiorul meu. Realizez faptul că m-am separat de mine însumi. Pentru câteva momente, eu și lumina suntem una. Percep o stare de pace profundă și o stare de interconectivitate pe care nu le-am mai simțit niciodată până acum. Pentru prima dată realizez faptul că eu pot crea orice realitate doresc; puterea mea creativă este dincolo de puterea mea de înțelegere. Știu acum că m-am autolimitat prin ideile și crezurile pe care le-am acceptat, și recunosc nevoia de a mă descătușa de toate limitele, temerile și așteptările. Un sentiment profund de putere mă cuprinde în vreme ce strig în interiorul meu: "Îmi voi aminti de aceasta".

Instantaneu, mă întorc în corpul fizic. Pe măsură ce îmi revin percepțiile fizice, revăd experiența și realizez că îmi pot aminti totul în cele mai mici detalii, însă am un sentiment de profundă separare. Îmi este dor de unitate, de sine. În vreme ce stau întins în pat știu că am experimentat o parte mult mai superioară a mea. Fie că o numim sinele nostru superior, mintea creatoare sau sufletul nostru, aceasta nu are importanță. Însă eu știu cu siguranță că este vorba de o parte a ființei mele care deține accesul complet la toate răspunsurile.

Ceva mă face să cred că acea clădire uriașă era asemenea unui muzeu; posibil dovada vie a tuturor formelor, sau chiar a tuturor lucrurilor ce se vor face. Îmi dau seama că mintea mea interpreta formele pe care le-am văzut aplicându-le la mediul meu obișnuit de viață. Mi-a luat mult timp să înțeleg însă am învățat în final că nu formele pe care le vedem sunt importante, ci ceea ce acestea reprezintă. Această conștientizare pare să constituie un important pas înainte. Pe cât de ciudat ar putea să pară, am credința puternică cum că aceasta se aplică cu succes și în ceea ce privește lumea fizică din jurul nostru.

Notă în jurnal, 6 Februarie, 1990

Adorm fără să fac nici un fel de tehnică înainte, însă mă trezesc în jur de ora unu noaptea în acea stare de vibrație specifică dedublării. Mă ridic rapid din corpul fizic și privesc în jurul meu. Sunt surprins să văd un bărbat la marginea patului meu care mi se uită prin jurnal. Acesta mă vede că sunt ridicat și brusc se dă înapoi. Sunt profund furios pe prezența acestuia și strig la el: -Cine ești tu?

Acesta se îndepărtează de patul meu, șocat și înspăimântat de prezența mea. Este un bărbat gras, nebărbierit, de vârstă mijlocie, cu părul scurt și de înălțime potrivită. El continuă să se îndepărteze de mine în timp ce eu strig și mai tare la el.

-Cine ești tu? O combinație de furie și frică izbușește din mine în timp ce îi strig.

Dispari de aici, pleacă de aici!

Acesta se întoarce și fuge din dormitorul meu iar eu mă întorc brusc în corpul fizic. Încă strig când revin în corpul fizic iar strigătele mele îmi trezesc soția. Uimit, mă ridic și privesc în jur. Treptat, mă liniștesc și evoc experiența.

Îmi dau seama că probabil am exagerat însă vederea acestui om ciudat în dormitorul meu a dat naștere unei reacții spontane de auto-apărare. Nu am putut să mai închid un ochi toată noaptea, frământându-mă în legătură cu identitatea celui om. Oricât m-am străduit, nu am putut să îi identific figura. Acesta părea să fie extrem de interesat de ceea ce eu scrisesem, poate că de fapt mă spiona. Privind retrospectiv, probabil că eu l-am speriat pe el mai tare decât m-a speriat el pe mine. După ce am mai reflectat o vreme, am ajuns la concluzia că acel om era probabil unul dintre milioanele de locuitori ai primei dimensiuni energetice interioare. Este posibil ca experiențele mele de dedublare corporală să îl fi făcut curios în legătură cu ceea ce eu scriam despre acestea și să fi vrut pur și simplu să verifice.

Nu mă pot abține să nu mă întreb, cât de des suntem cu toți vizitați de către locuitori ai altor planuri paralele. În plus, pun serios sub semnul întrebării conceptele noastre legate de intimitate. Am o bănuială cum că este vorba în această experiență de mai mult decât pot eu deocamdată să înțeleg.

Notă în jurnal, 14 Martie, 1991

Sunt vibrațiile specifice și mă îndrept spre ușă. Din obișnuință emit cererea pentru o mai bună vedere: Claritate acum! Acuitatea mea vizuală este extrem de bună și în mod spontan rostesc cu voce tare: Înaintează spre interior! Experimentez o mișcare rapidă preț de câteva clipe și mă opresc brusc.

Întreaga ființă îmi este inundată de o magnifică lumină lichidă. Mă simt extrem de liniștit și familiar. Un sentiment strălucitor și cald de iubire totală mă înconjoară.

Pe măsură ce mă focalizez, toate întrebările mele par să devină foarte clare. O simplă cerere îmi umple conștiința. Doresc să îmi văd propria viață! Instantaneu, imagini foarte clare îmi apar în fața. O serie de imagini tridimensionale se extind și se desfac în fața mea: sute, apoi mii, apoi zeci de mii de imagini îmi apar în fața ochilor. Intuitiv știu că fiecare imagine este despre mine. Îmi focalizez atenția asupra uneia. Imaginea este vie. Sunt un băiețel mic care poartă tunică și sandale; podelele și pereții sunt din piatră și marmură. Acela sunt eu acum două mii de ani. Nu sunt nici șocat nici surprins, par doar să știu. Precum amintirea unui eveniment de multă vreme uitat, acest moment din timp trece cu rapiditate prin fața mea. Apoi îmi retrag atenția și privesc celelalte imagini numeroase care prind viață în fața mea. Fiecare reprezintă viața mea: unele pe pământ, altele apărând în alte dimensiuni subtile ale universului.

Pe măsură ce privesc aceste evenimente, ele par să capete sens, fiecare eveniment, fiecare viață, a reprezentat un pas necesar, fiecare dintre ele a dus la îndeplinirea unui scop bine definit. Precum piesele unui puzzle, fiecare imagine își capătă locul ei precis, fiecare contribuie la un întreg. Fiecare imagine, fiecare experiență, a fost necesară pentru a crea ceea ce eu sunt astăzi.

Dintr-o dată, sunt copleșit de măreția și înțelepciunea a tot ceea ce văd. Văd binele și răul, văd biruințele și înfrângerile. Îmi văd nenumăratele puncte slabe și greșeli și de asemenea ocazionalele puncte tari. Brusc am revelația faptului că sunt martorul propriei evoluții de-a lungul a mii de ani de existență. Fiecare încarnare specifică a reprezentat o etapă, o experiență evolutivă, fiecare existență s-a construit pe baza celei anterioare.



Mă cuprinde un sentiment de mare bucurie pe măsură ce înțeleg necesitatea suferințelor și a nenorocirilor. Fiecare provocare a reprezentat o ocazie minunată de a învăța ceva, mi-a oferit cadrul necesar pentru a evolua. Înțeleg înțelegerea acestui fenomen în ansamblu. Eu sunt în același timp și maestrul și discipolul, sunt regizorul, scenograful și actorul propriei mele vieți. Am o mare revelație: singura modalitate de a afla și de a înțelege un lucru cu siguranță este să îl experimentezi pe propria piele. Orice mai puțin de atât este doar pură teorie și speculație. Adevărul gol-goluț devine evident. Viața în planul fizic este o școală interactivă, un teren propice de antrenament pentru evoluția sufletelor.

Îmi privesc fascinat viața ce se desfășoară în fața ochilor mei. Nenumărați ani și nenumărate experiențe au contribuit cu toate la ceea ce sunt eu astăzi. Expansiunea în timp a fost neimportantă. Îmi dau seama că sunt nemuritor și că timpul nu are nici o valoare. Ca și suflet, ca și pură conștiință, nu am nevoie de nici un instrument artificial cum ar fi timpul, pentru a-i măsura durata. Ca și spirit divin, nu îmbătrânesc niciodată și nici nu mă deteriorez, doar cresc în cunoaștere și în experiență. Fiecare din explorările mele în planul fizic mi-au mărit cunoașterea. Fiecare călătorie fizică mi-a mărit viziunea și aprecierea asupra vieții. Fiecare experiență fizică mi-a oferit ocazia să mă dezvolt și să evoluez, oportunitatea de a-mi exprima calitățile interioare, capacitățile de iubire, umilință, răbdare și putere.

Sunt profund împăcat de simplitatea acestor lucruri. Toate au un sens, experiența dă naștere înțelepciunii. Timpul este irelevant. Adânc în interiorul nostru, noi înregistrăm cu fidelitate toate experiențele. Fiecare eveniment, fiecare moment, toate acestea sunt înregistrate în subconștientul nostru.

Pe măsură ce privesc filmul vieții mele, îmi dau seama că evenimentele din planul fizic au fost doar o mică parte a întregului. Eu am trăit în nenumărate lumi și am luat nenumărate forme.

Mă cuprinde un sentiment de compasiune în momentul când îmi dau seama care este scopul de fapt. Întregul univers, fizic și subtil, este o școală de antrenament pentru evoluția sufletelor. Văd cu o mare claritate școli în interiorul altor școli, dimensiuni în interiorul

altor dimensiuni, toate servind la crearea unui univers propice pentru învățare interactivă. Fiecare nivel energetic al universului servește unui scop bine definit. Fiecare din acestea oferă anumite provocări și oportunități specifice pentru creștere și evoluție.

Scopul și menirea îmi devin foarte clare: sunt martorul evoluției conștiinței mele, al evoluției ființei mele de-a lungul timpului. Conștiința mi se umple de iubire și recunoștință. Pentru prima dată în viața mea, totul are un sens foarte clar.

În acel moment mă întorc în corpul fizic, plin de un sentiment cald de iubire și de cunoaștere ce îmi radiază din toate celulele corpului. Pentru prima dată, înțeleg care este menirea mea și cauza pentru care eu exist.

De fiecare dată când m-am mai dedublat am continuat să examinez formele subtile pe care le-am întâlnit. La început, acestea îmi apăreau ca niște imagini holografice cu conținut. La o analiză mai atentă, am descoperit că acestea erau la fel de reale și de solide precum materia fizică. Aceste obiecte din plan subtil păreau să fie formate dintr-o matrice de energie rafinată în loc de energie moleculară.

Timp de mulți ani, nu am înțeles în totalitate implicațiile, însă pe măsură ce mi-am continuat experiențele, mi-am dat seama că viața însăși, fizică sau subtilă este interconectată. În plus, am descoperit că fiecare obiect din planul fizic din jurul nostru există în mai multe planuri vibraționale simultan. De asemenea, tot ce există în jurul nostru există în același timp și într-un univers subtil paralel. Chiar dacă ochii noștri sunt capabili să vadă doar rezultatul molecular grosier al energiei, materia ființează mai departe într-un continuum de energie subtilă dincolo de vederea noastră fizică. Fiecare formă există în mod independent de planul fizic însă este întreconectată de acesta prin intermediul frecvenței sale interne de vibrație, așa cum particulele de lumină și valurile de lumină sunt întreconectate și există precum o singură unitate de energie.

Materia există ca un continuum de energie ce se expansionează mult dincolo de limitele crude ale vederii noastre fizice. Aceasta este o descoperire importantă deoarece ea explică însăși existența tuturor

formelor și materiilor ce se găsesc în toate planurile subtile ale universului. Aceasta explică de asemenea natura multidimensională a orice descoperim atunci când suntem dedublați. De exemplu, atunci când analizăm lumina din planul fizic, noi vedem doar o mică parte a spectrului electromagnetic. Totuși fiecare dintre noi este scăldat în permanență într-o mare de frecvențe de radiații: raze X, infraroșii, unde radio și microunde. Așa cum lumina fizică acoperă doar o fracțiune din spectrul electromagnetic de unde, tot astfel și materia vizibilă este compusă doar dintr-o infimă parte a întregului univers energetic multidimensional. Marea parte a universului nu este formată din particule, așa cum știința modernă presupune, ci este bazată pe frecvență. Particulele fizice de materie sunt pur și simplu materializarea grosieră a frecvențelor (undelor) energetice subtile. Așa cum lumina fizică nu este doar formată din particule de energie ci este de asemenea manifestarea temporară a unei unde energetice sub formă de particulă, tot astfel întregul nostru univers fizic nu este doar energie moleculară ci un continuum de frecvențe energetice ce se extind mult în inima universului multidimensional. Pe scurt, toate obiectele și formele de viață sunt prin natura lor multidimensionale. Totul în jurul nostru este multidimensional, existând în simultaneitate în diferite planuri energetice vibraționale ale universului. Toate aceste dimensiuni energetice coexistă în același timp și spațiu, de exemplu undele radio, microundele, razele X și lumina vizibilă coexistă în același timp împreună, fiecare având propria frecvență de vibrație.

**Notă în jurnal, 12 Aprilie, 1991**

Intru în starea vibrațională specifică și mă îndrept spre ușa dormitorului. Privirea îmi este ușor defocalizată și rostesc cu voce tare: Claritate acum! Imediat, vederea mi se îmbunătățește iar eu pășesc dincolo de ușa dormitorului. Îmi opresc mersul de înaintare și mă decid să explorez în interior în loc să mă plimb prin propria casă. Spontan rostesc: Avansează înspre interior! Instantaneu sunt o mișcare interioară ce durează puțin de câteva secunde; ca și când aș fi absorbit într-un vacuum spațial. Senzația de mișcare încetează

brusc iar eu mă găsesc în fața unei case cu vedere la ocean. Casa este suspendată în aer, rezemându-se pe mai mulți piloni de lemn destul de înalți.

Vederea îmi este ușor neclară astfel că emit din nou cererea pentru mai multă claritate. Viziunea devine focalizată și astfel mă gândesc să intru în casă. Aproape în aceeași clipă mă găsesc înăuntru. Pe măsură ce privesc în jurul meu, îmi dau seama că totul îmi este familiar. Mă simt foarte în largul meu și, dintr-un anumit motiv, sunt absolut sigur că aceasta este casa mea din plan astral.

Peretele ce este orientat spre ocean este făcut din sticlă. Pe măsură ce mă apropii observ că marginile sunt curbate precum plasticul. Pare să fie o casă a viitorului plină de lucruri din trecut: toată mobila, decorațiunile și carpetele par să fie antice. Privind în jur, îmi văd fără nici o îndoială scaunul meu cu cap de leu, așezat cu fața spre ocean. În vreme ce privesc, realizez faptul că aceasta ar putea să fie casa mea din viitor. Nu știu dacă este vorba de viitorul meu în planul fizic sau un posibil viitor după moartea mea, însă știu cu certitudine că este vorba de o realitate ce există acum.

Simțindu-mă complet ca acasă, mă îndrept spre peretele de sticlă și privesc oceanul. Sunetul oceanului este magnific. În loc de sunete disipate, pot identifica o armonie foarte clară a sunetelor, a ritmului, precum un cântec. Ascult cu atenție, urmărind să recunosc melodia. Instinctiv, deschid ușa și ies afară pe un ponton imens care dă spre ocean. Muzica valurilor este atât de frumoasă încât te hipnotizează. Sunetul pare să vină spre mine; acesta rezonază profund în interiorul ființei mele, în trupul și mintea mea. Este dificil de descris, însă oceanul pare că emite iubire. Pe măsură ce cântecul curge înspre mine, eu mă simt ca și cum sunt mângăiat de vibrațiile melodiei.

Privind oceanul, sunt profund uimit de felul în care valurile își modifică nuanțele. Este ceva ce nu am mai văzut niciodată până acum. Nuanțe sclipitoare se unesc și se combină pentru a da naștere unor curbe infinite de culori vii. Culorile sunt imposibil de descris, milioane de umbre și nuanțe care se modifică și se amestecă pentru a forma un spectacol de lumină mișcătoare de o frumusețe indescriptibilă.



Mintea mea este pierdută în vibrațiile și cântecul oceanului. Mă scald într-o stare de pace profundă. Întreaga mea ființă se află în comuniune cu sunetele muzicii. Simt nevoia de a mă uni cu oceanul. Însă în interior mă tem că aș putea fi înghițit de acesta și m-aș putea îneca. Starea mea de nehotărâre îmi devine brusc foarte evidentă și recunosc starea de frică; am crezut că mi-am învins toate fricile, însă acum îmi dau seama că mai am destulă muncă de făcut în această direcție. În timp ce urmăresc să meditez asupra acestei revelații, sunt tras înapoi în corpul fizic. Starea de amețeală și senzațiile de furnicături se estompează cu rapiditate în vreme ce eu reflectez la experiența avută.

Îmi dau seama că este a doua oară când eu m-am aflat în acea casă. Prima dată a fost cu ocazia unei întâlniri pe care am avut-o împreună cu mai mulți oameni. Această casă aduce foarte mult cu acasă, mă întreb dacă este locul unde am locuit înainte de a mă naște în planul fizic. Mai mult, îmi pun întrebări în legătură cu oceanul de muzică și culoare. Am bănuiala că oceanul reprezintă interpretarea minții mele a ceea ce este dincolo de puterea mea de înțelegere. Pot doar să intuiesc că este vorba de o mare de conștiință, sau poate chiar interpretarea minții mele a lui Dumnezeu însuși. Poate că ambele reprezintă același lucru. Încă nu am un răspuns la această întrebare, însă intuiesc faptul că mă apropii cu pași repezi de aflarea răspunsului.

**Notă în jurnal, 24 Octombrie, 1992**

Îmi repet timp de cinci-zece minute sugestia prelerată, cu voce tare: Acum sunt dedublat! În timp ce mă desprind, măresc intensitatea sugestiilor în mintea mea. Mă trezesc cu senzații puternice de furnicături și vibrații în întreg corpul. Imediat îmi focalizez întreaga atenție asupra ideii de a pluti către ușa dormitorului meu. În câteva secunde simt cum sunt ridicat și plutesc spre ușă. Apoi, cuprins de un mare sentiment de exaltare, pășesc prin ușa dormitorului și trec în camera de zi. În timp ce privesc în jur, îmi dau seama că mă aflu în primul meu corp energetic (cel mai dens din punct de vedere al frecvenței de vibrație) și simt nevoia imperioasă de a explora. Aproape strigând, emit cu voce tare, cu o mare fermitate, următoarea

cerere: Doresc să văd mai mult! Instantaneu, o senzație de mișcare rapidă mă târâște înspre interior. Mă simt ca și cum sunt absorbit într-un vacuum și în câteva secunde mă găsesc într-un loc cu totul nou. Sunt surprins și în același timp orbit de intensitatea luminii ce mă înconjoară. Când încerc în mod instinctiv să mă apăr de acea radiație, îmi dau seama că trupul meu este lipsit de formă; fără brațe, fără picioare, doar energie. Urmăresc să înțeleg realitatea faptului că sunt lipsit de orice formă. Sunt precum o lumină ce nu are o formă exterioară distinctă. Vederea mea este nelimitată.

De jur împrejur emană pură energie; nu există forme sau contururi de orice fel, doar emisu de lumină. Sunt tras înspre ceea ce pare să fie o coloană de lumină pură de culoare albă. Pe măsură ce mă apropii de acea lumină, simt puterea sa de radiație ca fiind copleșitoare. Mă opresc și urmăresc să mă adaptez. Energia este atât de intensă încât simt ca și cum părți exterioare ale mele sunt arse în întregime. Întreaga mea ființă exterioară - gândurile mele, temerile și concepțiile - sunt incinerate de acea lumină. La început, încerc să mă apăr. Mă înconjur pe mine însumi de gânduri, însă îmi dau seama că și acestea sunt efectiv arse de intensitatea luminii. Nesigur de ceea ce să fac în continuare, mă eliberez și mă abandonez în mod instinctiv acelei lumini. În acel moment, lumina mă pătrunde precum un lichid cald, îmi inundă corpul și mintea. Întreaga mea ființă este umplută de lumină și fiecare particulă din mine începe să rezoneze la o nouă frecvență de vibrație. Mă relaxez și savurez senzația acelei energii pure care îmi străbate tot corpul.

Adânc în interiorul meu, conștientizez faptul că în fața mea se găsește ceva de o importanță majoră. Mai este ceva în legătură cu această coloană de lumină. Nemaifundu-mi frică, sunt surprins de o dorință copleșitoare de a cunoaște și de a înțelege lumina. Mă apropii și urmăresc să privesc înăuntru. Energia și puterea aceea pură sunt dincolo de cuvinte; mă simt ca și cum stau lângă un soare alb incandescent care radiază valuri de lumină. Știu intuitiv că sunt în siguranță și mă apropii ușor de lumină și o ating. Un val intens de energie îmi străbate întreaga ființă. Dintr-o dată mă simt scufundat într-un ocean de pură cunoaștere. Sunt copleșit de amintirile a tot ceea ce eu am fost, a tot ceea ce am făcut, a tot ceea ce sunt

Totul este acum. Sunt copleșit de simplitatea absolută a tot. Pentru prima dată, totul este limpede. Tot ceea ce noi suntem și tot ceea ce noi avem nevoie este deja aici. Pentru prima dată, conștientizez faptul că noi ne-am separat de sursa noastră. Cât de proști suntem. Noi ne focalizăm pe forme moleculare perisabile în vreme ce adevărata realitate este întotdeauna aici, așteptând răbdătoare ca noi să ne deschidem ochii și să o vedem. Ființa mea este cuprinsă de un sentiment copleșitor de iubire, de un sentiment copleșitor de compasiune pentru tot ceea ce există. Am revelația faptului că noi suntem interconectați cu toți într-un ocean de lumină vie. Separarea pe care noi o simțim este de fapt iluzia grosieră a formei moleculare asumate. Conștiința mi se trezește la revelația faptului că mintea mea împreună cu potențialitățile sale reprezintă doar un alt vehicul temporar de exprimare. Noi existăm dincolo de gânduri, dincolo de timp, dincolo de relația liniară cauză-efect.

Sunt copleșit de valuri nesfârșite de cunoaștere pură. Mintea mea este umplută până la refuz iar eu îmi dau seama că este mai mult decât pot spera vreodată să îmi amintesc. Strig din toate puterile. Îmi voi aminti aceasta! Instantaneu mă întorc în corpul fizic și încerc să deschid ochii.

Sunt incapabil să mă mișc și îmi dau seama că mă aflu într-o stare cataleptică. Treptat, încep să simt o senzație de amorțeală și furnicăături care îmi străbat tot corpul. După aproximativ un minut, sunt capabil să îmi mișc degetele de la mâini și de la picioare. Rămân nemișcat și revăd experiența cu un sentiment de admirație. Știu cu certitudine că acea coloană de lumină eram de fapt eu cu adevărat nu o altă parte din mine, ci sinele meu, esența pură a tot ceea ce eu sunt. Este posibil ca noi să fim chiar atât de incredibili? Acum mă simt separat și singur, totuși, în același timp, mă simt conectat la ceva mult mai mare decât mi-am putut imagina vreodată. Mintea mea este copleșită de revelații, mult mai multe decât pot eu începe să înțeleg.

Îmi dau acum seama că noi ca și ființe umane avem tendința naturală de a pune etichete pe tot ceea ce experimentăm și să trecem totul prin filtrul conceptelor și credințelor noastre fizice. Mă întreb dacă toate formele și entitățile chiar sunt doar interpretarea minții

noastre sau este vorba de altceva - ceva ce există dincolo de toate acestea, ceva atât de pur și elevat încât este imposibil pentru mintea noastră să clasifice și să interpreteze. Există posibilitatea ca această conștientizare a acestui fapt să reprezinte un important pas înainte. Este posibil ca lupta constantă între diferite religii, credințe și secte să ia sfârșit într-un final cu conștiința să recunoaștem faptul că toate credințele religioase sunt interpretările fizice ale muritorilor. Acum îmi este foarte clar faptul că lui Dumnezeu nu îi pasă de teologia noastră personală. Credințele noastre fizice își au toate rădăcinile în forme și substanțe temporare, ele reprezintă toate un moment efemer în timp. Ceea ce contează cu adevărat este experiența, spirituală. Se pare că scopul ultim al întregului univers este dobândirea experienței proprii, personale. Nimic nu o poate înlocui pe aceasta. Acum este clar că experiența personală este calea către obținerea înțelepciunii pe care o împărtășim cu toți.

Pe măsură ce mi-am extins explorările dincolo de prima dimensiune interioară, am început să remarc niște locuri mai neobișnuite. În anumite zone, anumiți nori de energie dominau întregul loc. Am fost foarte uimit să văd cum unii dintre acești nori luau anumite forme asumate. Am văzut lucruri ce păreau a fi mașini, case, chiar și vase de croazieră parțial create.

După ani de experiență, am ajuns la concluzia că aceste obiecte reprezentau rezultatul direct al minții umane. Medule din dimensiunile subtile sunt alcătuite din energie care răspunde la puterea gândului. Gândurile par să aibă capacitatea înăscută de a rearanja energile subtile care duc la formarea dimensiunilor nevăzute.

Am descoperit că energia naturală din dimensiunile interioare își asumă forma unor nori de energie. Adică, această energie este o radiație luminoasă ce este foarte ușor de modelat. Se pare că părțile componente ale dimensiunilor nevăzute nu sunt reprezentate de particule (atomi și molecule) ci de unde sau frecvențe de energie și lumină. Când am examinat norii energetici, mi-a devenit clar faptul că aceștia funcționează ca niște ciorchini de energie brută, neformată, mai degrabă ca niște holograme ce își măresc treptat dimensiunile și se modifică din punct de vedere al formei și al densității.



Notă în jurnal, 12 Aprilie, 1991

Sînt vibrațiile specifice și mă îndrept spre picioarele patului. Mă sînt ușor amețit și defocalizat astfel că solicit imediat o totală claritate. Instantaneu, mintea conștientă pare să prindă aripi; gândurile îmi devin limpezi. Mintea mea este clară și plină de entuziasm iar eu îmi spun încântat, "Este chiar mai limpede decât mintea pe care o cunosc în planul fizic."

Dintr-o dată sînt o nevoie impetuoasă de a îmi descoperi viața anterioară. Instinctiv rostesc cu voce tare: Doresc să îmi cunosc viața anterioară!

Brusc experimentez o stare de mișcare interioară și dintr-o dată mă regăsesc într-un mediu cu totul nou. Sunt inconjurați de o incredibilă scenă de violență. Cum privesc în lungul unei străzi din orașul respectiv, nu văd nimic altceva decât clădiri demolate. Îmi dau seama că văd în fața mea vârful unui tanc. Apoi am revelația faptului că eu privesc de fapt prin ochii celui alt om; al soldatului. Eu sînt acest om; îi sînt gândurile și emoțiile.

Sunt de o aroganță extremă și foarte sigur pe mine și mă sînt ciudat de puternic pe măsură ce privesc clădirile arzând și dărâmurile din jurul meu. Sunt mândru de ceea ce am făcut. Sunt un comandant de tanc, un comandant german. De undeva am intuția faptului că locul în care mă aflu este orașul Varșovia, din Polonia, și că eu împreună cu soldații mei tocmai l-am cucerit.

Tancul meu se oprește într-o stație de lângă ceea ce părea că a fost odată o intersecție majoră a orașului. Cîteva tancuri din jurul meu trag, iar clădiri întregi se prăbușesc în jurul meu. Sunt foarte mulțumit de mine. Ținând în mână un fel de dispozitiv; strigând dau niște ordine către un tanc aflat în dreapta mea. Când îmi privesc brațul, văd că uniformă mea este neagră și acoperită cu o pulbere gri.

Dintr-o dată, o senzație intensă de mișcare, precum un vacuum, mă aduce înapoi în corpul fizic. Deschid ochii și sînt o amorțeală și furnicătură prin tot corpul în vreme ce mă reintegrez în planul fizic.

Sunt profund surprins și uimit de intensitatea acestei experiențe. Nu am fost doar un observator, ci un participant activ. Pentru cîteva momente am simțit ceea ce acel om a simțit; eram acel om. Sînt că m-am dezamăgit pe mine; m-am imaginat a fi ceva mai mult decât

un ofițer german arogant. Poate că aceasta explică de ce în prezent sînt atât de pornit împotriva războiului și de asemenea fascinația mea pentru documentarele referitoare la cel de-al doilea război mondial. Dacă acest comandant de tanc german a reprezentat într-adevăr ultima mea încarnare, mă întreb oare cât de mult din el mă influențează pe mine în prezent. Îmi dau seama că acesta poate că mă afectează mai mult decât mi-ar plăcea mie să admit. În timp ce mă privesc cu toată obiectivitatea de care pot să dau dovadă, un flux de noi întrebări iese la lumină. Îmi pun foarte serios întrebarea oare cât de arogant, pretențios și de plin de mine sînt eu în prezent? Încă dau ordine strigând la ceilalți și aștept să fie imediat ascultate?

Mă întreb cât de mult din mine este influențat și modelat de trecutul meu. Cât de puternică este această influență? Se pare că avem la dispoziție posibilități infinite de autocunoaștere cu condiția să fim dispuși să le urmăm. Nu îmi pot stăpîni curiozitatea. Cîte vieți anterioare am trăit? Cât de tare m-au influențat? Cât de multe aș putea învăța dacă aș cunoaște răspunsurile?

Notă în jurnal, 7 Decembrie, 1992

Intru în starea vibrațională specifică și plutesc deasupra corpului meu. Hotărât să îmi experimentez corpul energetic mai elevat, rostesc cu voce tare: Îmi experimentez corpul energetic elevat! După o scurtă senzație de mișcare, plutesc într-o formă diferită. Mă sînt calm și energizat și experimentez o energie interioară foarte fină și elevată.

Interior, știu că am comutat pe corpul meu subtil-energetic. Însă mă sînt ușor desincronizat iar vederea îmi este puțin neclară, astfel că solicit cu fermitate o conștiință foarte clară: Claritate, acum!

Imediat, gândurile îmi devin foarte clare. Mă sînt extrem de ușor și plin de energie. În acel moment, îmi vine ideea inspirată a scopului acestei experiențe de dedublare: Doresc să vizitez un alt sistem! Instantaneu, sînt dus și trăit cu o viteză foarte mare printr-un fel de vid întunecat. La început sînt speriat de viteza foarte mare, însă mă relaxez și mă adaptez la noile senzații. În decurs de cîteva secunde, mă găsesc plutind în spațiu. Privesc în jos la corpul meu și îmi dau seama că nu prea am ce să văd: trupul meu nu are brațe sau

picioare; sunt precum o formă sferică de energie conștientă. Dintr-un anumit motiv, nu sunt surprins; mi se pare foarte normal ca mâinile și picioarele să nu fie necesare în fiecare situație în care m-aș afla. Mă rotesc ușor și mă focalizez asupra priveliștilor incredibile din jurul meu. Aievea, privesc lucruri pe care nu mi le-am imaginat niciodată înainte. Multitudini de lumini sunt prezente peste tot, cu mule, sunt precum luminile de Crăciun agățate între paradisuri. Mă simt ca și cum aș pluti într-un ocean de lumini.

Atenția îmi este atrasă de ceva ce nu am mai văzut până acum; pot zări o formă destul de neclară din punct de vedere al imaginii și consistenței. Forma aceasta se întinde cât pot vedea cu ochii. Seamănă cu o imensă cortină de ceață deasă, însă pare a fi destul de stabilă, o prezență fixă permanentă atârnată undeva în spațiu. Solicit mai multă claritate și mă găsesc imediat plutind în spațiu într-un alt punct cheie decât înainte, la o depărtare de câțiva kilometri de forma aceea nedefinită. Acum o văd cu o mai mare claritate. Este mult mai mare decât mintea mea și ar fi putut imagina, întinzându-se între paradisuri precum o graniță nesfârșită de hotar.

Dintr-o dată, simt energia vibrațională a cuiva din apropiere, o radiație intensă fără formă sau consistență. Instantaneu devin conștient de faptul că încep să comunic cu acea entitate, sub forma unei serii de imagini foarte clare ce răsar în mintea mea. Ceea ce urmează probabil că nu se ridică la înălțimea realității efective, însă o descriu atât de fidel pe cât pot cuvintele să redea înțelesul imaginilor respective.

Frumos, nu-ți așa?

Mă rostogolesc pe partea cealaltă pentru a vedea despre cine este vorba. Conștiința îmi este orbită de intensitatea luminii. Încep să mă îndepărtez și să mă autoprotejiez de energia copleșitoare. Entitatea respectivă continuă să comunice cu mintea mea.

-O voi ajusta.

Radiația sa scade imediat în intensitate. Nu mai sunt capabil să percep o formă, ci doar lumină.

-Eu nu dețin o formă așa cum înțelegi tu conceptul de formă. Forma nu îmi este necesară. Nu mulți de nivelul tău se aventurează atât de mult în interior.

Sunt incapabil să îi răspund, mintea mea este copleșită și nu am idee de unde să încep. Fiușă energetică respectivă pare că îmi întunește dilema și începe să îmi răspundă.

-Ceea ce vezi tu în fața ta este una dintre minunile universului. Infinitatea aceasta ceoasă pe care tu o vezi este una dintre numeroasele membrane interioare ce despart diferențele frecvențe de vibrație ale universului. La ceea ce tu asigăști acum este structura interioară a universului. Stelele și galaxiile pe care le vezi în depărtare sunt doar marginea exterioară a universului. Cheia explorării autentice este călătoria printre membranele energetice. Pe măsură ce avansezi în profunzime în interior, mai aproape de sursă, frecvența ta energetică de vibrație interioară trebuie să se ajusteze conform noului mediu. Îți este permis să traversezi doar barierele energetice care sunt asemenea luminii tale interioare. Ceea ce vezi în fața ta este cheia stabilității și a structurii întregului univers.

Sunt profund uimit de claritatea imaginilor ce îmi pătrund în minte. Această ființă pare să îmi cunoască în mod automat gândurile.

-Toate entitățile conștiente (sufletele) trăiesc în dimensiunea energetică ce este similară cu frecvența lor personală de vibrație. Membrana din fața ta este cea care separă o lungime de undă energetică de alta.

Pe măsură ce privesc, nu îmi vine în minte nici un răspuns potrivit. Mă simt stânjenit, precum un copil care ia lecții avansate de matematică. Entitatea energetică răspunde din nou gândurilor mele.

-Ești suficient de pregătit, altfel nu te-ai fi aflat aici. Cu toții ne aflăm exact acolo unde trebuie să ne aflăm, eu am fost odată ceea ce tu ești acum iar tu vei fi ceea ce sunt eu acum; ne aflăm cu toți împreună într-o minunată călătorie. Percepția ta asupra mea nu este într-un totu reală. Sunt doar un copil în comparație cu alte entități ce există în univers. Posibilitatea de evoluție a conștiinței este nelimitată. Identitatea mea nu este importantă iar etichetările de orice fel nu sunt necesare. Întipărește-ți cu atenție în minte ceea ce vezi acum, deoarece recunoașterea și explorarea membranelor energetice vor avea un impact semnificativ asupra evoluției speciei tale.

Mă simt într-o oarecare măsură confuz datorită rapidității cu care informațiile îmi pătrund în minte și cer lămuriri suplimentare.



-Nu înțeleg. Scopul acestor membrane energetice?

Ele au pur și simplu rolul de a separa diferite frecvențe energetice între ele. Ceea ce tu vezi este un punct de convergență dintre două dimensiuni diferite. Membranele energetice sunt cele care furnizează substructura necesară pentru ca fiecare dimensiune să existe. Acestea reprezintă pereții celulelor interne ale universului celui viu.

-Dumnezeule, este incredibil.

-Mai sunt multe de văzut. Aventura ta abia acum începe

-Ce vrei să spui?

-O să vezi destul de curând la ce mă refer

-Tot nu înțeleg

O să înțelegi, prietene, o să înțelegi

Mă întorc înapoi în corpul fizic printr-un salt. La început sunt total desincronizat și incapabil să mă mișc. Cam după douăzeci de secunde simt cum încep să îmi revină percepțiile fizice.

După o perioadă de douăzeci de ani de experiențe extracorporale, am ajuns la concluzia că există o tendință naturală a corpurilor noastre subtile de a deveni din ce în ce mai puțin dense pe măsură ce experiențele continuă. Se pare că frecvența noastră personală de vibrație revine treptat la valoarea ei "normală" sau naturală. Corpul nostru subtil se ajustează treptat la frecvența de vibrație (densitatea interioară) care reprezintă valoarea noastră naturală de a fi. Acest proces de ajustare interioară a fost menționat de numeroși exploratori de referință ai planului astral. Robert Monroe face referiri la această ajustare energetică atunci când descrie cum corpul său subtil devine treptat din ce în ce "mai puțin uman" din punct de vedere al formei asumate, pe măsură ce și-a mărit durata experiențelor sale de dedublare astrală. Această tendință a noastră de a reveni la frecvența noastră interioară naturală de vibrație mai are și o altă consecință importantă. În nenumărate ocazii am observat că atunci când eram dedublat mai mult de câteva minute, mediul înconjurător pe care îl analizam de obicei dispărea treptat iar un altul nou devenea vizibil. Ani buni am crezut că vederea mea era cea care se ajusta către capacitățile sale extinse de percepție. Însă acum îmi dau seama că aceasta este doar o mică parte a întregului. Atunci când suntem

dedublați, forma noastră subtilă nu este statică, așa cum ar putea părea la prima vedere, ci este de fapt un sistem energetic expansiv care baleiază în gama sa de frecvențe interne de vibrație. Acest fapt devine cu prisosință observabil mai ales atunci când noi ne controlăm și ne extindem experiențele noastre nonfizice. Cu alte cuvinte, corpul subtil nu este un corp propriu-zis ci un sistem energetic foarte sofisticat care răspunde la gândurile noastre. Pe măsură ce ne prelungim aventurile în plan subtil, conștiința noastră are o tendință naturală de a reveni la starea sa autentică subtilă. Oricât de ciudat ar părea, acum sunt sigur că aceste concepții ale noastre legate de formă, contur și consistență reprezintă doar condiții temporare. Se pare că noi ca și suflete, nu avem nici un fel de formă. Sinele nostru real (sinele divin nemuritor Atman) nu este umanoid în felul în care noi ne percepem pe noi înșine. Sufletul sau pura conștiință nu au formă însă pot și o și fac, să utilizeze forme diferite de energie care servesc scopurilor lor.

În luna noiembrie a anului 1993 m-am îmbolnăvit foarte grav de pneumonie și am fost ținut la pat pentru zece zile. În timpul suferinței mele am devenit extrem de slab, nu am mâncat și am dormit câte doisprezece ore pe zi. Cam în a treia zi am observat o mărire dramatică a numărului experiențelor mele extracorporale. De fiecare dată când adormeam, mă găseam plutind chiar deasupra sau lângă trupul meu fizic. Pe măsură ce boala mea avansa, am experimentat o neîntâmplătoare creștere a experiențelor de dedublare spontană. Părea ca și cum legătura dintre corpul meu fizic și cel subtil devenea din ce în ce mai slabă pe măsură ce boala avansa. În momentul de culme al bolii și chiar și câteva zile apoi, am experimentat o stare de libertate pe care nu am mai experimentat-o până atunci. În vreme ce stăteam întins în pat, mă dedublăm de fiecare dată când corpul meu fizic adormea. Uneori se simțea ca și cum nu mai eram deloc conectat la corpul fizic. Am început să mă folosesc de corpul fizic ca de un punct de referință sau ca de o zonă de odihnă pentru a mă regropa între o experiență de dedublare și alta. Timp de o săptămână devenisem atât de detașat încât ajunsesem să îmi privesc corpul fizic ca pe o corvoadă necesară pe care trebuia să o îndur din când în când.

În această perioadă am experimentat o creștere destul de mare a experiențelor de dedublare multiple, în general, de la două până la cinci experiențe separate ce apăreau în secvență. Fiecare experiență era destul de scurtă, durând între treizeci de secunde și câteva minute. De câteva ori, am observat că succesiunea de experiențe părea să vizeze un subiect sau o temă specifică. De exemplu, într-o după-amiază am adormit în vreme ce citeam o carte despre regresele în viețile anterioare. Aproape imediat am simțit vibrațiile specifice și am început să plutesc deasupra corpului. În vreme ce pluteam foarte confortabil, gândurile mele s-au îndreptat spre posibilitatea existenței vieților anterioare și imediat am simțit o senzație de mișcare

#### Notă în jurnal, 29 Noiembrie, 1993

Stau pe meterezele unui castel și văd cum se ridică fum de dedesubt. În ultimele zile a avut loc o bătălie iar eu sunt extenuat și sătul de luptă. Conștientizez că sunt un fel de soldat medieval. Suntem sub asediu de mai bine de două luni și pentru prima dată în viața mea pun sub semnul întrebării motivul pentru care luptăm. Totul îmi pare fără sens. În ultimii cinci ani m-am tot luptat și am tot omorât și m-am săturat. Singurul lucru care mă face să continui este mândria mea și simțul datoriei. După douăzeci de ani de serviciu loial în slujba regelui meu, nu dețin nimic altceva decât spada și armura de pe mine. În timp ce privesc în jur sunt uimit de cât de real pare totul. Sunt mai mult decât un observator. Într-un fel, simt gândurile și emoțiile celui om, durerea și dezamăgirile sale. Mă simt ca și cum aș fi acel om, deși știu foarte clar că nu sunt. Experimentez o mare senzație de regret și de dezgust, o viață plină de victorii goale. Îmi dau seama acum că doar onoarea și doar datoria nu sunt suficiente. Știu că viața înseamnă mult mai mult de atât, însă tot ceea ce eu cunosc sunt armele și arta războiului. Brusc, simt o înepătură puternică dureroasă și presiune în spatele meu. Încep să îmi pierd cunoștința. În acel moment simt senzațiile familiare de furnicături și îmi dau seama că sunt înapoi în corpul fizic. Mă gândesc să plutesc și imediat mă ridic deasupra corpului. Sunt uimit de claritatea gândurilor mele și revizuiesc semnificațiile experienței referitoare la acel soldat. Simt

o modificare a stării mele de conștiință și experimentez o mișcare rapidă. În decurs de câteva secunde mă găsesc într-un mediu cu totul nou.

Sunt așezat pe o podea de piatră. De jur împrejurul meu se află zeci de călugări pe jumătate rași pe cap ce realizează o meditație ceremonială. Intuiesc că acum sunt un călugăr budist. Pot simți miros de mosc și pot auzi sunete de clopote și muzică ritmică. Treizeci și șase dintre noi suntem așezați în cerc în jurul unui altar. O coloană subțire de fum alb se ridică din centrul altarului în timp ce un băiat ras pe cap în vârstă cam de doisprezece ani, se plimbă printre noi rostind incantații și balansând un suport mare ornate de tănăie. Acesta pare că e în transă. Mă simt pe mine cum mă mișc înainte și înapoi în timp ce rostesc o incantație ce pare că face parte din mine. Cu toții purtăm robe portocalii, iar când îmi privesc mâinile îmi dau seama că sunt foarte bătrân; mâinile și încheieturile îmi sunt foarte subțiri și fragile. Sunt mulțumit de viața mea, complet liber de orice nevoi și dorințe. Minte mea este cuprinsă de o stare de pace. Știu că în curând am să mor. Cu o senzație ușoară de mișcare sunt înapoi în patul meu. Chiar dacă acum sunt în corpul meu, mă simt complet defazat de acesta, ca și când aș pluti în interiorul propriului trup. Minte mea este încă focalizată asupra experienței călugărului în momentul când simt din nou o mișcare ulterioară.

Îmi este extrem de frig. Minte și trupul îmi sunt amorțite. Puterea mea de îndurare este complet depășită. De jur împrejurul meu sunt corpurile nelusufleșite ale prietenilor și colegilor mei soldați. Pământul este prea înghețat pentru a putea fi îngropați, astfel că aceștia sunt întinși peste tot. Tancul meu s-a transformat într-un mormânt de gheață.

Minte și corpul meu au devenit o carapace goală, spartă a ceea ce a fost odată sinele meu. La o depărtare de treizeci de metri zăresc doi soldați zdrențăroși care scot cizmele din picioarele unui mori. Lângă mine, un om aproape mort, un prieten de-al meu, murmură ceva către mine. Nu înțeleg ce spune așa că mă aplec mai aproape de el.

Pentru numele lui Dumnezeu, omoară-mă.

Nu pot să fac aceasta. Îmi lipsesc curajul și tăria de a mă mișca.



Zăpada începe să cadă din nou și știu că în curând voi fi mort. Un sunet se aude infundat în depărtare; ruși vor ajunge curând aici. Nu simt nici un fel de frică, nici ură; nu simt absolut nimic. Închid ochii și îmi pierd cunoștința.

Nu pot demonstra dacă aceste trei experiențe au fost vechi anterioare. Știu totuși că acestea au fost atât de vii și de reale pe cât au fost toate experiențele fizice de care am avut vreodată parte. Este înțelept să ne păstrăm starea de obiectivitate atunci când explorăm noi dimensiuni energetice. Mîinile noastre au o tendință naturală de a fi influențate de preconcepțiile noastre fizice asupra realității. Secretul pentru a putea înțelege aceasta este acela de a rămâne cât mai deschiși posibil din punct de vedere mental.

În timpul perioadei cât am fost bolnav, am început de asemenea să îmi dau seama cât este de ușor să controlăm experiențele de dedublare astrală cu condiția să ne facem un obicei din a solicita mai multă claritate. Cererea simplă și fermă de a obține mai multă claritate mentală și vizuală, are un efect incredibil asupra stării noastre de conștiință din timpul dedublării. Repetând tehnica de claritate, am descoperit că este posibil să prelungesc cu mai multe ore experiențele de dedublare astrală.

În timpul bolii mele, mă amuzam adesea și alternam între corpul fizic și corpul subtil plutitor. În timp ce făceam aceasta, am descoperit o stare aparte de conștiință la care mă voi referi de acum înainte ca stare de dublă conștiință. Am descoperit că uneori eram capabil să îmi împart un procent al conștiinței proprii între corpul fizic și cel subtil. Este posibil să percepem cu amândouă corpurile simultan și să ajustăm sau să divizăm un procent din conștiința noastră între cele două corpuri. Cu alte cuvinte, pentru scurte perioade de timp putem experimenta simultan lumea fizică și un plan astral cu variațiuni în gradul de eficiență avut. Am descoperit de asemenea că este posibil să controlez baleierea conștiinței între primul corp energetic și cel de-al doilea. Prin forță sau la voință, noi putem controla această mișcare a conștiinței; secretul constă în a ne păstra starea de focalizare și de centrare și să solicităm mental experimentarea celui de-al doilea corp energetic. Trebuie să ne amintim întotdeauna faptul că odată

ce nu mai suntem atașați de o anumită formă specifică - fie că este ea fizică sau energetică - noi suntem eliberați de aceasta și putem avansa dincolo de ea.

Interesul meu pentru știință a crescut odată cu numărul de experiențe de dedublare astrală pe care le-am avut. Atunci când eram dedublat, urmăream să analizez cu atenție structurile energetice din jurul meu. Am devenit fascinat de formele subtile pe care le-am întâlnit. Am descoperit faptul că fiecare mediu și fiecare dimensiune din interiorul universului are anumite similarități și anumite diferențe specifice.

Cea mai importantă diferență pare să fie cea dată de gradul de rapiditate cu care un anumit univers subtil răspunde la puterea gândului. Unele dimensiuni subtile sunt influențate cu ușurință de puterea gândului, în timp ce altele sunt extrem de refractare. Eu sunt de părere că toate energiile din plan subtil reacționează la puterea gândului; totuși, atunci când un grup de persoane menține aceleași vizualizări sau credințe, acel grup creează, modelează și menține aceeași realitate consensuală. De fapt, formele energetice generate în urma influenței gândurilor unui grup de indivizi, reprezintă în genere energie subtilă stabilizată și solidificată. Cu cât este mai numeros grupul respectiv (chiar de ordinul mii de miliarde), cu atât mai stabil va deveni mediul inconjurător din imediata apropiere a acestuia. Aceasta este o descoperire importantă deoarece ea explică diferențele mari întâlnite atunci când am explorat dimensiunile non-fizice. De exemplu, prima dimensiune non-fizică este o lume energetică paralelă ce este aproape identică cu universul fizic. Această dimensiune energetică ce există în apropierea planului fizic este modelată de gândurile emise simultan a celor șase miliarde de persoane ce există în planul fizic.

Cauza principală a acestui fenomen pare să fie remarcabilă conștiința creează realitatea. Întreaga realitate, inclusiv materia, este sculptată și modelată de puterea gândului. Creația însăși reprezintă rezultatul influenței, distribuției și manifestării energiei gândului conștient asupra formei și asupra materiei așa cum le cunoaștem noi. Nenumărate explorări în plan subtil în interiorul universului

confirmă această teorie. Numai densitatea materiei este cea care ține ascuns adevărul referitor la aceasta și departe de simțurile noastre fizice. În lumea fizică, conștiința utilizează vehicule biologice pentru a se exprima. Trupurile noastre fizice sunt unelele directe ale conștiinței noastre; gândurile noastre comandă trupurilor noastre să construiască realitatea pe care noi o experimentăm în fiecare zi a vieții noastre. Acest proces al conștiinței care creează realitatea este de o importanță mult mai mare decât pot cuvintele să descrie. Admiterea acestei realități este primul pas în adevărata desăvârșire a noastră și a lumii în care trăim. Fiecare dintre noi posedă abilitatea creativă și puterea de a sculpta și de a modela propria lume ideală din punct de vedere fizic, emoțional și intelectual. Totuși, de noi depinde să ne recunoaștem și să ne implementăm propria abilitate creativă.

Recunoașterea propriei capacități creative a conștiinței noastre ne va influența în mod hotărâtor atât viitorul apropiat cât și evoluția speciei noastre. Până când nu vom înțelege în totalitate și nu vom controla în mod conștient energiile nevăzute ce curg înspre noi, vom fi strâns legați de formele moleculare grosiere ce ne înconjoară. Evoluția noastră de la o creatură fizică la o ființă multidimensională subtilă este strâns legată de conștientizarea și controlul conștient al energiei gândurilor noastre. Odată ce înțelegem cu adevărat capacitatea noastră personală de a șlefui și modela energia din jurul nostru, vom putea începe să ne asumăm întreaga responsabilitate a ceea ce gândim. Cu fiecare gând și faptă, noi devenim conștienți că suntem artiștii creatori ai vieților noastre.

Realitatea acestor fapte devine clară în timpul unei experiențe de dedublare astrală. Atunci când suntem dedublați, noi experimentăm și explorăm o lume cu o frecvență de vibrație mai înaltă decât a noastră, una ce este semnificativ mai puțin grosieră decât materia. Acest mediu subtil energetic este receptiv la puterea gândului. Fiecare gând focalizat poate și va da naștere unui rezultat imediat dacă ne gândim să zburăm, atunci vom zbura; dacă ne gândim să trecem printr-un perete, atunci vom face aceasta. Gândurile noastre exercită un control total asupra experiențelor noastre. Pentru prima dată, devine clară adevărata putere creativă a gândului. Această

concluzie reprezintă un important pas înainte în cadrul evoluției noastre personale, pentru că acum noi știm că este necesar să ne asumăm întreaga responsabilitate pentru gândurile noastre și pentru viața noastră.

Conceptul de conștiință care creează și modelează realitatea nu este chiar atât de abstract pe cât ar crede unii. Multe din minile strălucite ale fizicii moderne consideră această teorie a fi baza logică a întregii realități. Eminentul fizician David Bohm, absolventul eminent al Universității Princeton, Eugene Wigner, absolventul Universității Berkeley, fizicianul Henry Pierce Stapp, și legendarul fizician Walter Heitler, Fritz London și John von Neumann, sunt cu toți susținători teoriei "conștiința creează realitatea". Numărul acestora fiind în continuă creștere, fizicienii și matematicienii din întreaga lume au ajuns la aceeași concluzie: obiectele fizice nu ar avea nici un fel de atribute dacă un observator conștient nu le-ar privi. Laureatul Premiului Nobel, Eugene Wigner a rezumat această observație atunci când a afirmat următorul lucru: "Nu este posibil să formulăm legile mecanicii integrale într-un mod autentic integral, fără să facem referire la conștiință...Indiferent cum vor evolua în viitor conceptele noastre, va rămâne remarcabil faptul că însuși studiul asupra lumii exterioare ne-a dus la concluzia că acest conținut al conștiinței este o realitate ultimă".

Pe măsură ce explorările mele în plan subtil au continuat, am ajuns la concluzia că eu am observat și am interferat cu o dimensiune energetică paralelă. Conceptele mele referitoare la spațiu, timp și distanță nu mai păreau să fie valide. Am început să conștientizez faptul că dimensiunea pe care eu o exploram atunci când eram dedublat, era extrem de apropiată de planul fizic; de fapt, nu era separată deloc de acesta în timp sau spațiu, ci mai degrabă prin frecvența sau densitatea energetică. Pe cât de ciudat ar putea să sune, celelalte dimensiuni (posibil să fie nenumărate) coexistă cu noi chiar în acest moment. În plus, am constatat că fiecare obiect fizic deține o contraparte energetică a sa, subtilă, sau un duplicat energetic, ce pare asemănător cu o modulare energetică. De exemplu, cea mai apropiată dimensiune nonfizică împreună cu structurile sale



energetice, coexistă cu dimensiunea fizică și funcționează ca o formă energetică ce este sub structura materiei înseși. Totuși, aceleași structuri nonfizice există de asemenea în mod complet independent de universul fizic.

Dimensiunile nonfizice imediate pe care le-am întâlnit eu apăreau ca niște reprezentări ale materiei asemănătoare cu cele din planul fizic. Aceste obiecte nonfizice, deși stabile din punct de vedere al structurii și destul de asemănătoare materiei fizice, erau adesea duplicate nu chiar foarte fidele ale celor din mediul meu fizic. La început acest aspect avea darul să mă facă să mă simt destul de confuz, însă am descoperit treptat că aceasta reprezenta de fapt suma așteptărilor mele asupra realității care de cele mai multe ori necesita ajustări.

Am făcut unele descoperiri uimitoare. În primul rând, noi presupunem că mediul nostru înconjurător fizic reprezintă baza fermă și stabilă a realității. Noi privim forma și densitatea ca fiind ultimul test al "realului". Ce ar fi dacă noi ne am înșela în presupunerile noastre? Ce-ar fi dacă realitatea ar fi complet relativă vizavi de frecvența personală de vibrație a celui care privește? Ce-ar fi dacă ar exista numeroase, chiar infinite dimensiuni energetice?

În al doilea rând, după ce am explorat în mod repetat universul energetic imediat, am început să pun sub semnul îndoielii faptul că lumea fizică este un duplicat al universului nonfizic și viceversa. Această observație este importantă deoarece ea pune accentul pe structura fundamentală a tuturor materilor și energilor și a realității așa cum o știm noi. La început am presupus că dimensiunea paralelă nonfizică era rezultatul materiei. Însă odată cu experiența am ajuns să îmi dau seama că nu este așa. Universul paralel este într-adevăr un univers energetic separat care funcționează ca și structura de bază nevăzută a tuturor formelor și materilor energetice fizice. Fizicul și nonfizicul sunt elemente inseparabile ale unui aceluiși întreg. În al treilea rând, am început treptat să înțeleg faptul că eu analizez de fapt o continuitate energetică. Fiecare obiect fizic pe care noi îl observăm în jurul nostru există în multiple dimensiuni ale universului. Pe cât de uimitor ar putea să pară, rezultatul final a

fost împede: toate obiectele fizice, incluzând toate formele de viață sunt prin natura lor multidimensionale. Tot ceea ce vedem în jurul nostru există ca o continuitate energetică.

Materia nu reprezintă centrul realității așa cum o percepem noi. În schimb, materia apare ca fiind rezultatul final al unei serii de interacțiuni energetice ce se produc în dimensiunile nevăzute. Cu fiecare experiență de dedublare astrală pe care am avut-o, mi-a devenit din ce în ce mai clară ideea că materia reprezintă doar o fracțiune minusculă a medurilor energetice care există. În multe aspecte, materia reprezintă rezultatul grosier cel mai de suprafață al unui lanț magnific de evenimente ce se produc imediat dincolo de vederea noastră fizică.

Se pare că percepția noastră asupra materiei, asupra universului vizibil și asupra locului nostru în acest univers sunt total incorecte. Universul pe care îl vedem în jurul nostru nu reprezintă centrul realității, reprezintă doar marginea exterioară a acesteia, epiderma subțire a universului nevăzut. Cu timpul, am fost și mai mult convins că tot ceea ce noi credem că este autentic și real reprezintă doar un vehicul temporar al conștiinței. Această realitate solidă ce ne înconjoară ne apare reală doar pentru că noi ne focalizăm momentan asupra simțurilor fizice. Odată ce ne-am separat de corpul nostru biologic, lumea materială ne apare ca fiind o lume de fantome, o lume de forme cețoase, eterate.

Cu fiecare experiență extracorporeală am descoperit că obiectele fizice solide ce mă înconjoară apăreau ca niște forme vapoaze. În mai multe rânduri, obiecte fizice precum pereți sau mobilă îmi apăreau precum niște imagini holografice ce erau înzestrate cu o consistență deținută însă vapoasă. Când am încercat să ating aceste obiecte, mâna mea a pătruns pur și simplu prin ele. Adeseori, simțeam o senzație de furnicătură în timp ce mâna mea sau trupul meu treceau prin acele obiecte fizice, însă acestea nu îmi mai apăreau reale în comparație cu noua mea frecvență de vibrație. În plus, am constatat că cu cât rămâneam separat pentru o perioadă mai lungă de timp de corpul meu fizic, cu atât mai tare mi se părea că mediul fizic înconjurător imediat se îndepărta de raza mea de percepție.

Mi-a devenit evident faptul că singura mea realitate autentică era reprezentată de obiectele sau ființele care erau din punct de vedere vibrațional apropiate de noua mea frecvență de vibrație. Cu alte cuvinte, realitatea este relativă vizavi de frecvența personală de vibrație a celui care observă.

La prima vedere, această concluzie ar putea să pară ciudată, totuși, fizica modernă a furnizat dovezi care ajută la explicarea acesteia. De exemplu, oamenii de știință au demonstrat faptul că lumina există în același timp și ca particulă și ca undă.

Natura duală a luminii este acum un fapt recunoscut al științei moderne. Eu sunt de părere că natura de undă și în același timp de particulă a luminii, ne furnizează suficiente dovezi ale faptului că orice energie este o continuitate multifrecvențională (multidimensională), ce se extinde mult dincolo de particulele groiere de materie pe care noi le observăm în jurul nostru. Așa cum lumina deține o natură duală, atât de particulă cât și de undă, tot așa, toate obiectele fizice și formele de viață sunt alcătuite respectiv din particule fizice și de asemenea din componente energetice nonfizice. Este vorba despre o continuitate energetică interconectată care creează și susține întregul univers multidimensional. Fiecare obiect fizic din jurul nostru reprezintă de fapt, rezultatul grosier exterior al acestei continuități energetice. Așa cum lumina există în același timp și ca particulă și ca undă, tot astfel, toate obiectele fizice există în mod simultan și ca forme moleculare groiere și ca forme spirituale subtile. Această descoperire deschide ușa către un nou orizont remarcabil de explorare și cercetare.

## PARTEA a II-a

### Rezolvând cele mai mari mistere



## CAPITOLUL 3

### Noua frontieră

*"Comunitatea științifică din întreaga lume este în prezent de acord că trebuie să existe o structură energetică nevăzută"*

-David Seckel (Specialist în cosmologie, Universitatea din California)

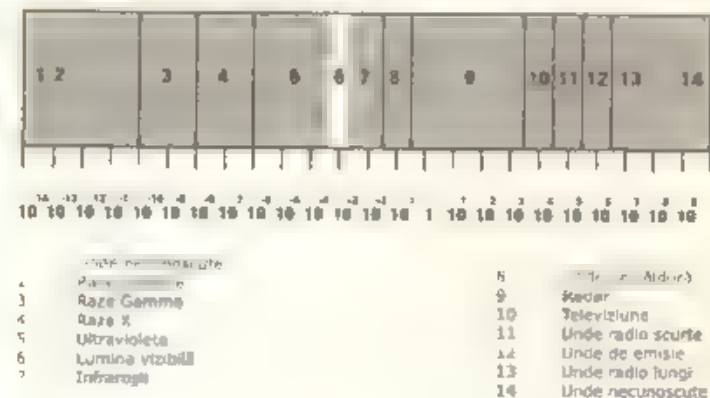
În ultimele decenii, știința a devenit conștientă de limitările majore ale percepțiilor vizuale umane. Ochiul omenesc este sensibil doar la o paletă restransă de radiații. Noi vedem doar pe lungimea de undă cuprinsă între .00007 cm. și .00004 cm; restul spectrului electromagnetic de unde rămâne invizibil pentru noi. În realitate, doar a suta mia parte dintr-un centimetru face diferența dintre vizibil și invizibil. Și totuși, cu toții înnotăm practic într-o mare de energie, suntem cufundați într-un ocean de unde electromagnetice: raze gamma, raze X, ultraviolete, infraroșu, microunde, unde radio și unde scurte, acestea fiind doar câteva enumerate aici. Atunci când simțim căldura soarelui, de exemplu, noi experimentăm rezultatul undelor infraroșu invizibile; lungimea lor de undă, de la .00008 cm până la .032 cm, este puțin cam prea mare pentru ca retina noastră să le detecteze, chiar dacă pielea noastră va înregistra aceste raze ca și căldură.

De fapt, percepția noastră asupra universului se bazează doar pe o mică fracțiune a spectrului energetic din jurul nostru. Este chiar și mai șocant faptul de a recunoaște că tehnologia noastră științifică actuală detectează doar o parte a întregului spectru energetic. Majoritatea oamenilor de știință sunt de părere că spectrul de unde electromagnetic se continuă cu mult dincolo de viziunea noastră tehnică, posibil chiar spre infinit.

Când privim toate acestea la o scară mai largă, ne dăm seama

că fiecare dintre noi este conștient din punct de vedere vizual doar de o parte echivalentă cu .00003 dintr-un centimetru de radiație energetică din jurul nostru. Noi, cei care vedem atât de puțin din acest univers, suntem cei care tragem atât de repede concluzii și judecăm bazate pe limitările înguste ale viziunii noastre. Perspectiva noastră asupra universului și asupra realității înseși, este afectată destul de grav de plaja îngustă a simțurilor noastre fizice.

Spectrul de unde electromagnetice



Atunci când privim în jurul nostru, noi vedem o lume de obiecte solide. La prima vedere, realitatea ne apare a fi alcătuită din forme și materii tridimensionale. Totuși, pe măsură ce știința explorează mai adânc în inima nevăzută a materiei, sunt făcute descoperiri remarcabile. Ecuația faimoasă a lui Einstein,  $E=MC^2$  ne spune că materia nu este altceva decât o formă de energie; cu alte cuvinte, energie depozitată ce este modelată temporar pentru a da naștere obiectelor fizice ce ne înconjoară.

Odată ce ne dăm seama că întreaga materie nu reprezintă altceva decât energie propriu-zisă, putem începe să ne formăm o nouă viziune asupra noastră și asupra lumii înconjurătoare. Începem să ne dăm seama că mediul nostru înconjurător nu este ceea ce pare a fi.

Această nouă viziune este extrapolată chiar și mai mult atunci când analizăm ultimele descoperiri din fizica cuantică. Teoreticienii

domeniului cuantic nu mai consideră lumina ca fiind alcătuită în mod natural din particule. Particulele subatomice nu mai sunt privite ca și aspecte statice ci ca și entități cu patru dimensiuni în spațiu și timp. De fapt, particulele elementare ale realității noastre (quarci etc) nu mai sunt considerate deloc ca fiind alcătuite din substanță. Atunci când fizicienii analizează particulele elementare, aceștia le descriu ca având dinamică proprie, mișcându-se în mod constant și schimbându-se dintr-una într-alta. Mecanica cuantică ne a demonstrat că părțile elementare componente ale realității noastre nu sunt alcătuite din materie, ci sunt modele energetice interconectate pentru a forma o rețea cosmică inexpugnabilă.

Fizica cuantică a demonstrat că ideile noastre curențe referitoare la conceptele de formă și substanță sunt demodate, nu numai că materia este de fapt energie, însă toată energia este prin natura sa intrinsecă nonfizică. Fizicianul, Werner Heisenberg a adus mai multă lumină asupra acestui nou punct de vedere științific atunci când a afirmat: "Atomii nu sunt lucruri"

După decenii de descoperiri remarcabile, fizica modernă a ajuns într-un impas. Mișcarea observată a particulelor subatomice pare să urmeze o traiectorie foarte puțin sau chiar lipsită de logică. Particulele elementare își modifică locația și traiectoria, apar și dispar și se mișcă în tot felul de moduri misterioase. Este chiar și mai uimitor faptul că acestea pot fi efectiv influențate de gândurile emise de către oamenii de știință care le analizează

Pe măsură ce se ivesc zorii unui nou secol, marile mistere ale științei rămân nerezolvate. Ce sunt de fapt materia și energia? Care sunt părțile componente nevăzute ale realității? Din ce în ce mai mulți fizicieni și astronomi din întreaga lume recunosc faptul că un imens sistem energetic nevăzut trebuie să existe chiar dincolo de viziunea noastră tehnologică. Cu ani în urmă, câțiva astronomi au descoperit că anumite zone din spațiu existau fără o masă suficient de mare care să le explice mișcarea. În anul '80 acest fenomen misterios a căpătat numele de "materie neagră" Descoperirea materiei negre a fost adusă în lumină pentru prima dată de cercetările extinse ale astronomului Vera Rubin. În publicația *Astronomul*, Donald Goldsmith vorbește despre cercetările acestea și semnificația lor

Prin analiza mișcărilor stelelor, cercetările lui Rubin au revelat cantități enorme de materie invizibilă în galaxiile spiralate, cum ar fi propria noastră Cale Lactee. Studiile mișcărilor galaxiilor în grupuri, studii conduse de alți astronomi (și unele conduse chiar de Rubin însăși), au arătat faptul că grupurile de galaxii asemănătoare conțin mari cantități de materie invizibilă. Într-adevăr, chiar și înaintea cercetărilor lui Rubin, astronomii au descoperit că cele mai mari grupări de galaxii păreau să conțină mult mai multă masă de materie decât poate explica prezența stelelor ce strălucesc în cadrul acelor galaxii. A fost însă nevoie de studiile detaliate ale lui Rubin despre mișcarea stelelor în cadrul propriilor galaxii dar și în altele pentru a convinge astronomii că aproape fiecare galaxie, și nu doar cele aflate în marile grupări de galaxii, are mult mai multă masă în formă invizibilă decât în stele

Pe scurt, munca lui Rubin a stabilit fără îndoială existența unei componente neconfirmate anterior a cosmosului, o componentă ce nu reprezintă o adăugire nesemnificativă la ceea ce noi cunoaștem (pe scurt vorbind), ci universul însuși. Tot ceea ce noi vedem - toate stelele, grupurile de stele, regiunile de formare a stelelor, norii de gaz aprinși de stele nou-născute - nu cântărește mai mult de zece procente din masa totală a unei galaxii mari precum galaxia noastră Calea Lactee. Cercetările lui Rubin implică faptul că toată materia invizibilă din univers formează un fel de lumină înghețată la suprafața tortului cosmic, care consistă în interior în mare parte din materie invizibilă

Descoperirea materiei negre (a masei invizibile) ne furnizează dovada unei structuri profunde invizibile a universului. În ultimele două decenii, fizicienii și astronomii din întreaga lume au ajuns la aceeași concluzie: ceva nevăzut interacționează cu materia. În anul 1981 eminentul fizician teoretician David Bohm a propus teoria conform căreia structura profundă a subatomicului are sens numai în condițiile în care noi luăm în considerare niște dimensiuni mult mai complexe, dincolo de viziunea noastră. Acest concept capătă o popularitate din ce în ce mai mare. Multe din mințile științifice strălucite ale secolului al XX-lea au comentat că ceva misterios începe să se zărească la orizontul viziunii noastre tehnologice. Einstein, Heisenberg, Planck, Pauli, Schrodinger, Jeans, Eddington, Bohr și



de Broglie și-au exprimat cu toții credința că fizica și misticismul sunt într-o anumită măsură interconectate. Sir James Jeans probabil că a rezumat cel mai bine această credință atunci când a afirmat, "Universul începe să semene mai degrabă cu un mare gând decât cu un mare dispozitiv".

#### Structura multidimensională a universului

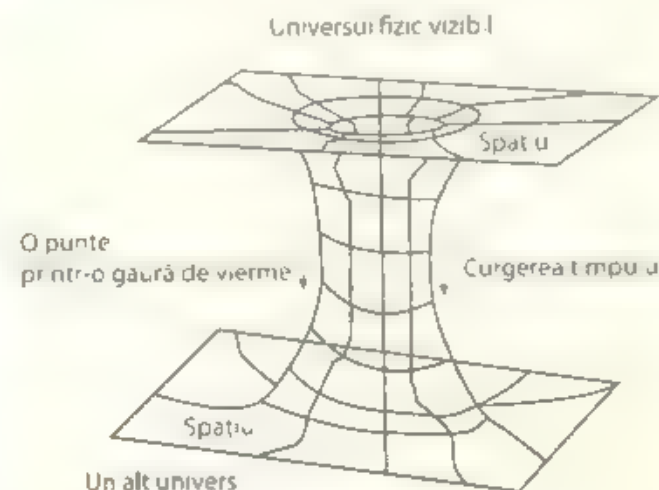
Atunci când noi analizăm evoluția științei din ultimele decenii, descoperim un număr în creștere de dovezi legate de structura multidimensională a materiei și a universului. Ultimele descoperiri ale fizicii cuantice ne furnizează numeroase exemple. Este de asemenea semnificativ numărul crescător de oameni de știință, fizicieni, astronomi și astrofizicieni care cred în existența universurilor paralele. Faimosul fizician Fred Alan Wolf a rezumat acest punct de vedere când a afirmat: "Prin includerea fizicii cuantice, noi am descoperit dovezi surprinzătoare pentru a demonstra existența universurilor paralele la începutul efectiv al timpului."

#### Conceptul de universuri paralele

Ideea de universuri paralele sau dimensiuni paralele nu este nouă. Teoria relativității a lui Einstein a prezis pentru prima dată existența a patru dimensiuni spațiu-timp și a găurilor negre. Nu mai devreme de anul 1935, totuși, Einstein și asociatul său de la Universitatea Princeton, Nathan Rosen, au prezentat noua lor teorie referitoare la modul de funcționare al găurilor negre. Ei au propus teoria conform căreia, în loc să fie o simplă gaură în spațiu-timp, așa cum s-a presupus inițial, o gaură neagră reprezenta de fapt o legătură ce făcea conexiunea între un univers și un alt posibil univers. Einstein și Rosen au afirmat că găurile negre erau "poduri" de oriunde către oricând. În fizica contemporană acest concept este cunoscut ca și Puntea Einstein-Rosen.

Puntea Einstein-Rosen a fost prima teorie științifică acceptată pe scară largă, în ceea ce privește posibila existență a universurilor paralele sau a dimensiunilor. Cercetările lui Einstein și Rosen au pus bazele cercetărilor despre conceptul de universuri paralele a următoarelor generații de fizicieni. De exemplu, "interpretarea conceptului de lumi multiple", prezentat în 1951 de fizicianul Hugh

Everett III a fost foarte influențată de cercetările anterioare ale lui Einstein și Rosen. Teoria lui Everett afirmă că mai multe lumi sau universuri coexistă cu universul nostru, cu toate acestea, ele se separă în permanență în dimensiuni distincte, diferite, ce sunt reciproc inaccesibile.



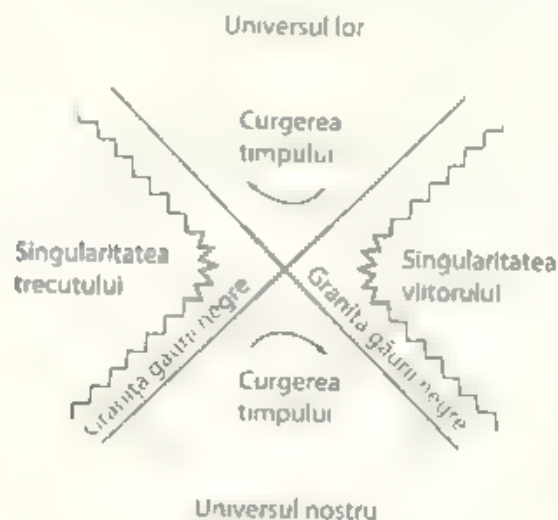
Interpretarea modernă a Punctu Einstein-Rosen

După Everett, fiecare lume sau dimensiune conține o versiune diferită a aceluiași oameni care își trăiesc viețile și realizează diferite acțiuni în același moment în timp. Această teorie, deși destul de controversată, a devenit foarte cunoscută în fizica modernă și este considerată de unele persoane ca putând să furnizeze o posibilă explicație a teoriei cuantelor.

În ultimii șazeci de ani conceptul de universuri energetice paralele și podurile de legătură dintre ele, a fost dezvoltat de un număr de fizicieni binecunoscuți, printre care Arthur Eddington, Christian Fronsdal, David Finkelstein, John Wheeler, G. Szekeres și Charles Misner. Însă un alt fizician, Martin Kruskal de la Universitatea Princeton, a fost cel care a dezvoltat pentru prima dată un concept în scris despre aceasta. În anul 1961 Kruskal a prezentat harta sa de

găuri negre demonstrând legătura între universul nostru fizic și un alt univers, nevăzut.

În anul 1963, fizicianul și matematicianul australian Roy P. Kerr a dezvoltat ecuații precise despre mișcarea de rotație a găurilor negre. Ecuațiile lui Kerr indicau existența unui număr infinit de universuri paralele, toate aflate în legătură directă cu găurile negre.



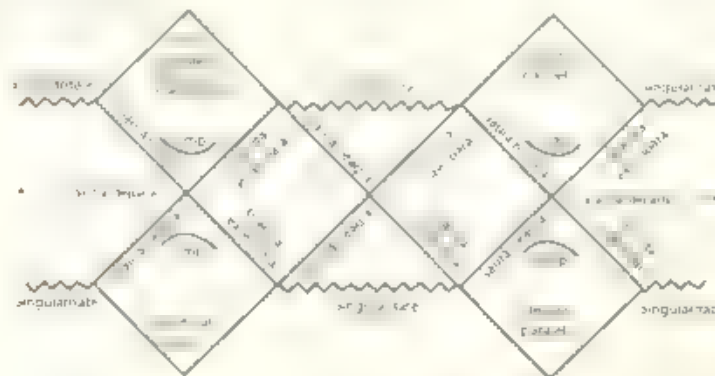
Harta găurilor negre a lui Kruskal, ce arată existența unui univers paralel

Acesta a propus teoria conform căreia o înfinitate de serii de universuri se extind simultan către trecut și către viitor. Oricât de ciudat ar putea suna acest concept, munca lui Kerr este foarte apreciată de către fizicienii din întreaga lume. Mulți consideră ecuațiile sale a fi unele dintre cele mai importante descoperiri din astrofizica teoretică a mijlocului secolului al XX-lea.

În plus, H. Reissner din Germania și G. Nordstrom din Danemarca, au formulat o teorie a găurilor negre care se conectează la alte universuri. Datorită cercetărilor lor, o gaură neagră încărcată electric este adeseori numită "o gaură neagră Reissner-Nordstrom."

Eu cred că existența găurilor negre, Puntea Einstein-Rosen,

împreună cu ecuațiile, hărțile și teoriile lui Everett, Kruskal, Kerr și Reissner și Nordstrom, reprezintă toate dovezi ale naturii și structurii multidimensionale a universului. Creșterea numărului de dovezi compilate de fizicieni și astronomi din întreaga lume, ne conduce spre cea mai importantă descoperire a secolului douăzeci: universul nostru este o continuitate multidimensională de energie interconectată.



Schița neîmblănzită a universurilor paralele într-o gaură neagră rotundă, ideea operată de Roy Kerr

### Dovezi istorice aduse în sprijinul teoriei universului multidimensional

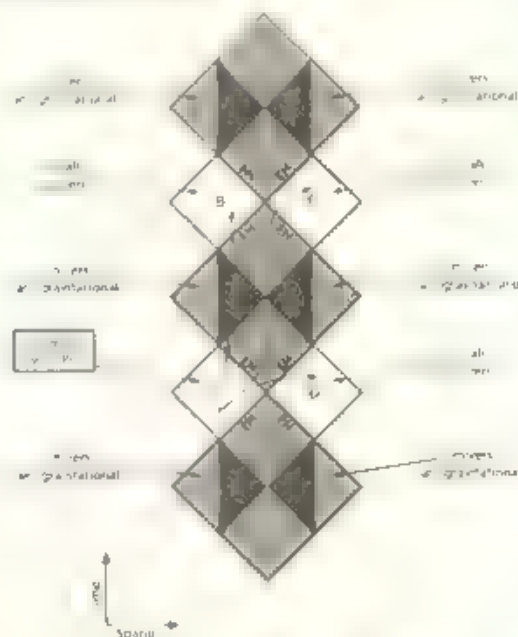
Când privim din punct de vedere istoric, observăm că ideea de paradis sau de univers nonfizic este una dintre cele mai vechi și mai răspândite credințe ale omenirii. Conceptul de rai apare în cadrul fiecărei culturi și religii.

Religiile iudaică și creștină ne învață despre existența a trei universuri sau dimensiuni: lumea fizică, raiul și iadul. Catolicii au adăugat o a patra dimensiune prin conceptul de purgatoriu. În Coran, Mohammed vorbește despre existența a șapte raiuri sau universuri.

În timpurile contemporane, viziunea teozofică dezvoltată de Madame Blavatsky a descris șapte dimensiuni. Acest concept al celor șapte dimensiuni este de asemenea inclus în diferite filozofii din cadrul curentului New Age. Când analizăm religii și culturi din întreaga lume, conceptul de paradisuri nevăzute sau de universuri



energetice este, fără nici un dubiu, cea mai des întâlnită credință a umanității. În zilele noastre, practic fiecare religie și cultură a asimilat acest concept. Chiar dacă aceasta este probabil cea mai răspândită teorie în istoria umanității, dovezile palpabile referitoare la paradisurile invizibile continuă să rămână ocluate pentru omenire. Așa cum veți descoperi, călătoriile extracorporale furnizează dovezi personale puternice ale faptului că "raurile" descrise în scripturi chiar există. Explorările directe au dovedit că raurile biblice sunt în realitate medule energetice invizibile magnifice care formează universul multidimensional.



Harta lui Penrose a unei găuri negre rotitoare. Diagrama se repetă la infinit către trecut și către viitor. Universurile din afara găurii negre sunt pătratele albe; universurile din interiorul găurii negre sunt pătratele gri și cele negre.

#### Tunelurile energetice

În literatura și arta diferitelor culturi din ultimele două mii de ani au fost aduse dovezi suplimentare în sprijinul credinței în existența universurilor nonfizice și a tunelurilor energetice de conectare. De

exemplu, de secole, artiștii au desenat tuneluri de energie care conduc spre lumi noi radiante sau spre paradis.

Pictorul danez Hieronymus Bosch (1460-1516), în faimoasa sa lucrare "Ascetul de la Empyrean", ilustrează foarte clar o ființă umană însoțită printr-un tunel energetic. La capătul tunelului se află o lumină strălucitoare ce indică existența raului (o dimensiune cu o frecvență de vibrație mai înaltă).

Două secole mai târziu, William Blake (1757-1827), poetul englez, mistic și pictor în același timp, a creat capodopera intitulată "Scara lui Iacob". În pictura sa acesta portretizează ființe umane și îngeri care se mișcă în sus și în jos către un cerc strălucitor sau într-un tunel de lumină.



Scara lui Iacob, William Blake

Mai târziu, în secolul al XIX-lea, Gustave Doré (1832-1883) a creat faimosul basorelief care îl ilustrează pe Dante și pe Beatrice în timpul viziunii lor beatifice. În detaliu grafic, acesta desenează un tunel fizic ce conduce spre o lumină. (a se vedea frontispiciul)

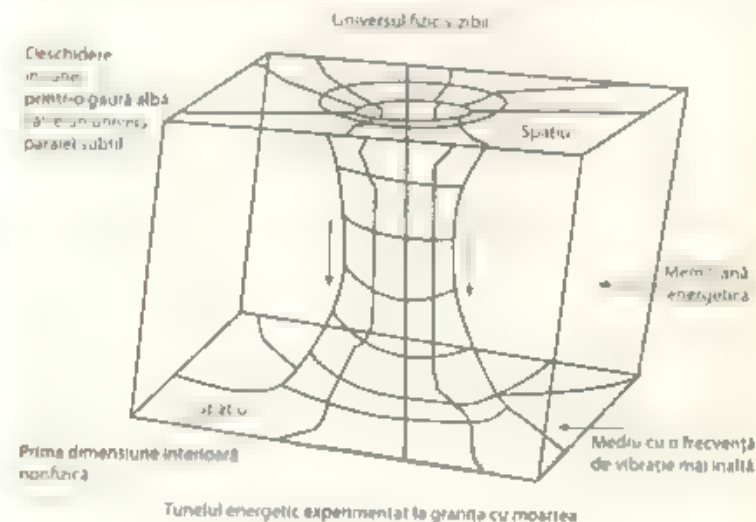
Eu consider că este evidentă următoarea legătură: tunelurile energetice ilustrate de Bosch, Doré, Blake, Einstein și Rosen, precum și conductele energetice menționate în această carte reprezintă toate descrieri ale aceleiași realități: un tunel energetic care face legătura între dimensiunea fizică și contrapartea sa nonfizică

Milioane de experiențe de moarte clinică raportate în întreaga lume în ultimii douăzeci de ani, ne furnizează și mai multe dovezi în sprijinul acestei teorii. Unul dintre cele mai fascinante aspecte ale acestor trăiri din apropierea morții este reprezentat de descrierea foarte fidelă a unui tunel ce duce spre o lumină puternică sau spre o nouă lume. Conform unor studii ample efectuate de Raymond Moody, Melvin Morse, Kenneth Ring și alți fizicieni, această descriere a unui tunel energetic ce conduce către o lumină strălucitoare este întâlnită în fiecare cultură și în fiecare țară din lume. Este bine să observăm asemănarea dintre Puntea Einstein-Rosen și concluziile trase de nenumărați oameni care au trait experiențe la granița cu moartea.

Observațiile obținute în timpul unor experiențe de la granița cu moartea sugerează faptul că tunelul de lumină reprezintă deschiderea membranei energetice nonfizice care separă dimensiunea fizică de cea învecinată ei, paralelă, nonfizică. Tunelul energetic observat în mod frecvent în timpul experiențelor din apropierea morții reprezintă de fapt o deschidere sau un rift temporar neîntâmplător al membranei energetice nonfizice și pare să se deschidă în mod automat pentru a permite formelor de viață să treacă dincolo. După ce respectiva formă de viață conștientă trece în noua dimensiune energetică ce are o frecvență de vibrație mai înaltă, deschiderea tunelului revine imediat la forma și conturul său inițial.

Experiența tunelului are o importanță mult mai mare decât vor majoritatea oamenilor să recunoască. Ea ne oferă dovezi substanțiale ale unei modalități logice de tranziție a conștiinței după moartea fizică, dar în același timp este la unison atât cu teoriile fizicii moderne ce fac referire la universurile paralele și găurile de vierme,

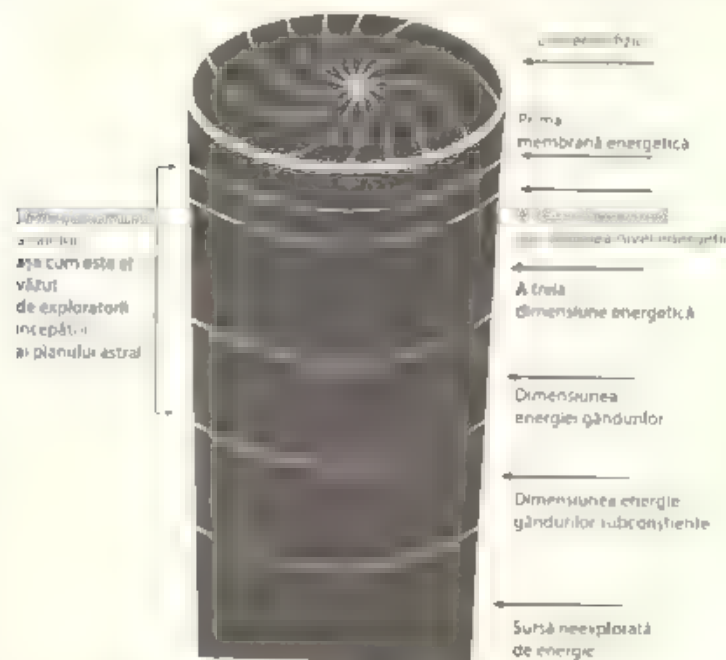
cât și cu observațiile mele privitoare la universul multidimensional. A sosit timpul ca știința modernă să cerceteze acest aspect al realității. Milioane de experiențe de la granița cu moartea precum și experiențele de dedublare ce au apărut în fiecare cultură și societate nu pot fi considerate simple coincidențe. În plus, numeroasele rapoarte referitoare la tunelurile energetice, ce se întind în urmă cu cinci sute de ani, nu pot fi de asemenea trecute cu vederea. Cercetările științifice ale dimensiunilor energetice paralele nonfizice și deschiderile lor sub formă de tunel, reprezintă un pas major înainte în știința modernă, deoarece acestea vor aduce lumină pe calea unei înțelegeri autentice a universului nostru multidimensional.



### Un remarcabil nou punct de vedere asupra universului

Pe măsură ce oamenii de știință continuă să se focalizeze asupra materiei exterioare, un alt grup de cercetători au explorat fără pic de frică până în inima universului. Lăsând în urmă metodele științifice tradiționale, aceștia s-au aventurat mult dincolo de limitele evoluției noastre curente tehnologice și au extins cercetările umane până în zone nedescoperite ale universului. Acest lucru a fost atins prin includerea unei noi forme de cercetare revoluționară: explorări autocontrolate nonfizice până în substructura nevăzută a universului.





Universul nostru nu este ceea ce pare să fie. Stelele vizibile, praful galactic, norii de gaz etc. alcătuiesc mai puțin de zece procente din masa totală despre care oamenii de știință știu că există. Astronomi, astrofizicieni și fizicieni, sunt în prezent puternic angrenați în căutarea energiei nevăzute care susține galaxia noastră și universul nostru fizic.

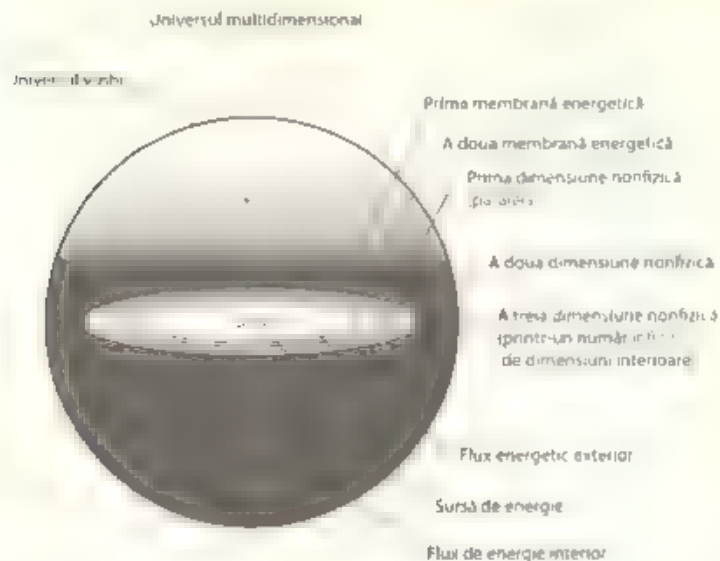
Descoperirile făcute în timpul acestor explorări nonfizice ne oferă puncte de vedere noi și revoluționare despre structura nevăzută a universului, despre existența noastră și despre viața de după moarte. Bazate pe observații extracorporale, toate dimensiunile energetice există aici și acum. Universul văzut și nevăzut este o paletă neîntreruptă de frecvențe energetice. Fiecare dimensiune există independent în acord cu frecvența sa individuală de vibrație, și toate sunt conectate între ele prin intermediul fluxului de energie nonfizică. Fiecare dimensiune energetică este interconectată cu

vecinele sale energetice pentru a forma un sistem complet: universul multidimensional. Eminentul fizician David Bohm a avut foarte mare dreptate când a afirmat că "Realitatea este un întreg nedivizat". Întregul univers multidimensional este un întreg inseparabil, nu există nici un fel de separare spațială sau temporară. Bohm a fost un mare vizionar când a anticipat, "Noi suntem conduși către o noțiune inovatoare a întregului nediferențiat ceea ce neagă fenomenul clasic de analizare a lumii luată ca părți existente separate și independente. Interconectivitatea cuantică inseparabilă a întregului univers reprezintă o realitate fundamentală.

Să uităm de toate conceptele de sus și jos, de apropiere și depărtare. Întregul univers multidimensional este aici și acum. Cel mai apropiat concept fizic care poate descrie structura universului este gradul de densitate. Fiecare dimensiune cu care noi venim în contact după ce ne abandonăm corpul fizic este din ce în ce mai puțin densă din punct de vedere al frecvenței de vibrație. De fapt, universul poate fi comparat cu un spectru de unde energetice de o profunzime și frumusețe incomparabile. Fiecare frecvență a acestui spectru energetic este experimentată și analizată de către noi ca fiind o dimensiune distinctă și separată, deși toate sunt interconectate pentru a forma un univers magnific ce se întinde dincolo de spațiu, formă și conținut așa cum le percepem noi.

Explorările extracorporale ne oferă noi dovezi umitoare în sprijinul faptului că universul reprezintă energia continuă multidimensională ce este emanată dintr-o sursă nonfizică: galaxiile fizice pe care noi le putem observa în jurul nostru abia dacă reprezintă crusta moleculară grosieră a universului complet. Înțelegerea existenței acestui univers multidimensional este dificilă deoarece percepțiile noastre obișnuite asupra spațiului și timpului și asupra realității ne oferă puncte de vedere incorecte.

Toate dimensiunile energetice există simultan în aceeași continuitate spațio-temporală. De exemplu, atunci când sunt dedublat, eu pot ocupa același spațiu precum un perete sau tavan fizic. Nu sunt separat de pereții fizici prin distanță neapărată cât prin frecvența mea individuală de vibrație. Această descoperire ne conduce către o nouă aventură interesantă.



Universul reprezintă o continuitate de frecvențe energetice ce emană dintr-o sursă nonfizică. Universul fizic pe care noi îl vedem reprezintă epiderma moleculară a universului multidimensional întreg. Toate dimensiunile energetice există în același parametri spațio-temporali ca și universul vizibil.

### Cartografiind universul nevăzut

În vreme ce știința tradițională continuă să se axeze pe stratul epidermic grosier al universului, cercetarea și cartografierea universului nevăzut a început destul de timid. Prin repetate încercări și eșecuri, câțiva cercetători au făcut saltul și au depășit aspectul de materie și de limite ale tehnologiei fizice curente. Concluziile trase în timpul acestor experimente nonfizice au adus lumină asupra acestui univers multidimensional de o frumusețe și profunzime incredibile.

Dacă ar fi să înțelegem structura dimensiunilor subtile, ar trebui să luăm în mod constant în considerare reactivitatea naturală la puterea gândurilor a medilor energetice subtile. Dincolo de prima dimensiune paralelă subtilă, noi explorăm un univers energetic interactiv și care răspunde la puterea gândului. Odată ce acceptăm

jocul energetic dintre gând și energia subtilă, noi putem totuși să începem să ne focalizăm atenția asupra asemănărilor energetice specifice inerente unui nivel sau zone vibraționale date. Aceasta se realizează cel mai bine prin clasificarea modului în care un mediu subtil specific răspunde la energia gândului focalizat. Această modalitate de clasificare energetică este de departe mult mai practică decât concentrarea asupra caracteristicilor vizuale și a diferențelor dintre dimensiuni. Două dimensiuni distincte și cu frecvențe de vibrație diferite pot apărea surprinzător de asemănătoare chiar dacă frecvențele lor de vibrație pot fi complet diferite. Acesta este motivul pentru care conceptele fizicii tradiționale sunt nepotrivite pentru a analiza lumile subtile. Pentru a putea trasa efectiv universul subtil, noi trebuie să ne formăm o nouă bază de pornire sau o așa numită metodă de comparație. Cea mai practică metodă de a obține aceasta este de a clasifica abilitatea de răspuns la puterea gândului a unei lumi subtile date.

Marea majoritate a lumilor subtile întâlnite sunt extrem de sensibile la puterea gândului. Cu alte cuvinte, atunci când ne separăm de corpurile noastre și pătrundem într-o dimensiune subtilă, gândurile noastre, atât conștiente cât și subconștiente, vor începe imediat să interacționeze cu această lume și să restructureze energia subtilă din jurul nostru. Capacitatea de răspuns a dimensiunilor interioare explică motivul pentru care exploratorii extracorporali descriu adeseori atât de diversificat aceste lumi pe care le vizitează. Aspectul care complică această situație este faptul că în fiecare dimensiune distinctă a universului există nenumărate lumi și planuri.

Chiar dacă există o infinitate de lumi posibile în cadrul universului, toate planurile și dimensiunile subtile par să împărtășească anumite asemănări și deosebiri. Fiecare mediu și fiecare plan subtil este format din frecvențe de vibrație specifice sau lungimi de undă ale energiei subtile. În plus, fiecare plan sau lume subtilă pare să fie rezultatul acțiunii directe a gândurilor. Capacitatea naturală de răspuns la puterea gândurilor a dimensiunilor interioare a fost cea care a creat marea parte din confuzia și misterul ce înconjoară lumile interioare. Noi avem o tendință naturală de a lega experiențele subtile direct de puncte de referință fizice; noi comparăm totul cu obiecte



fizice care ne sunt familiare. De fapt, formele moleculare din jurul nostru nu reprezintă a bază de pornire autentică asupra realității. Obiectele fizice și evenimentele nu reprezintă centrul universului așa cum mulți ar presupune, ci reprezintă rezultatul final al unui lanț de reacții energetice subtile ce apar din profunzimea interiorului subtil al universului multidimensional.

Pentru a înțelege natura universului noi trebuie să ne reevaluăm conceptele despre materie, energie și timp. Trebuie să ne păstrăm mintea deschisă către un nou punct de vedere asupra realității. Pentru a înțelege cu adevărat structura formatoare a universului nostru noi trebuie să supunem cercetării cauza subtilă a formei și a materiei. Eu consider că puterea copleșitoare a explorărilor extracorporale reprezintă tocmai capacitatea noastră de a face aceasta.

Informația privitoare la dimensiunile subtile este mult mai prețioasă decât recunosc majoritatea dintre noi. Nu numai că ne poate ajuta să ne adaptăm și să ajustăm în cadrul lumilor subtile respective însă ne poate de asemenea influența în mod dramatic existența noastră fizică.

Până acum, marea majoritate a oamenilor au murit fără să știe care este destinația lor finală. Moartea a rămas un vid întunecat, noi sperăm și ne rugăm pentru lucruri nobile, însă marea noastră majoritate ne apropiem de trecerea prin moarte într-o ignoranță absolută referitoare la destinația finală. Până în momentul prezent umanitatea nu deține o informație verificabilă, la prima mână, în legătură cu misterul vieții de după moarte și cu lumile subtile cu care vine în contact.

Experiențele extracorporale controlate schimbă toate aceste lucruri. Prin continuarea explorărilor în plan subtil, noi putem experimenta multiplele lumi subtile posibile care vor reprezenta reședințele noastre. Foarte serios vorbind, noi putem întreprinde cercetări în avans și să devenim familiari cu reședința noastră subtilă.

#### Tipuri de lumi subtile

O singură dimensiune subtilă poate (și adesea o și face) să conțină trei tipuri primare de lumi energetice: consensuale, neconsensuale și naturale.

Un eveniment consensual reprezintă un eveniment sau o realitate care este creată și menținută de gândurile unui grup de indivizi. De exemplu, paradisurile fiecărui grup religios sunt create de gândurile și de credințele respectivilor locuitori. Precum toate realitățile, lumile consensuale sunt șlefuite de conștiința de grup. Multe din planurile consensuale sunt extrem de vechi și de refractare la schimbare. Pe cât de ciudat ar putea suna, orașele și comunitățile din planul fizic sunt exemple de medii energetice consensuale. Fiecare oraș și orașel este creat și se dezvoltă în acord cu gândurile emise de locuitorii săi. În esență, energia gândului uman utilizează vehicule biologice pentru a manevra și a modela moleculele fizice din jurul nostru. Rezultatul final este reprezentat de structurile fizice temporare pe care le vedem în jurul nostru.

În timpul unei experiențe de dedublare astrală sau în timpul unei experiențe în apropierea morții, noi ne transferăm conștiința de la corpul nostru fizic la corpul nostru subtil ce are o frecvență de vibrație mai înaltă. Pentru a fi foarte clar, voi face referire la aceasta folosind expresia "a ne mișca înspre interior". Folosesc termenul de "mișcare" deoarece această tranziție energetică este adeseori experimentată ca o senzație de mișcare internă. Orice referire la o mișcare interioară sau la o explorare interioară este în legătură cu recunoașterea conștientă a unui plan al universului cu o frecvență mai înaltă de vibrație.

Pe măsură ce noi explorăm înspre interior, depărtându-ne de materie, noi descoperim că prima dimensiune subtilă este paralelă cu universul fizic și este în același timp o realitate consensuală. Acest mediu energetic este atât de fizic în aparență încât majoritatea oamenilor cred că ei analizează de fapt planul fizic. În realitate, aceștia observă prima dimensiune energetică interioară a universului. Din moment ce această dimensiune este cea mai apropiată din punct de vedere al frecvenței de vibrație de materie, ea este adeseori vizitată și experimentată în timpul călătoriilor extracorporale. Această dimensiune este un exemplu clasic al unei realități consensuale: structura sa este solidă și stabilă în cadrul propriei sale frecvențe de vibrație. Gândurile noastre, nu contează în ce mod sunt focalizate, au un efect minim asupra structurilor energetice din această lume. Totuși, gândurile noastre vor exercita un impact foarte mare asupra

corpurilor noastre energetice personale. Gândurile referitoare la zbor ne vor face să zburăm. Gândurile referitoare la mers ne vor determina să pășim. Diferența dintre schimbările energetice personale interne și cele externe este vitală în procesul de înțelegere a structurii inerente a dimensiunii sau planului subtil respectiv. Într-o lume consensuală, gândurile noastre ne influențează propria energie însă nu și pe cea din mediul înconjurător. Diferitele paradisuri la care face referențe Sfântul Ioan în Revelațiile sale și Mohammed în Coran, reprezintă exemple clasice de planuri consensuale. Aceste structuri și orașe din plan subtil există în cadrul celei de-a doua și în cadrul celei de-a treia dimensiuni și continuă să fie modelate și menținute de conștiința de grup a milioane de locuitori ai planului subtil. Atunci când pătrundem în aceste lumi, gândurile noastre nu vor modifica structurile pe care le întâlnim.

O lume neconsensuală reprezintă un plan subtil sau o realitate care nu este în mod ferm modelată de către un grup. Am descoperit că acest tip de plan este cel mai des întâlnit. Noi putem vedea orice ne-am putea imagina, o pădure, un parc, un oraș, un ocean, chiar și o planetă întreagă. Planurile neconsensuale sunt ușor de identificat. Deși cel mai adesea sunt asemănătoare cu planul fizic, acestea sunt extrem de sensibile la gândurile focalizate și se vor modifica și restructura cu rapiditate în concordanță cu gândurile conștiente și subconștiente ce predomină în imediata apropiere.

Dacă vă găsiți într-un plan care se modifică regulat sau care pare să fie instabil, mai mult ca sigur că vă aflați într-o realitate neconsensuală. Dacă aceasta este situația, atunci este important pentru dumneavoastră să știți că gândurile dumneavoastră, atât cele conștiente cât și cele subconștiente, probabil că au influențat realitatea pe care tocmai o experimentați. Ariile neconsensuale sunt adesea modelate de mintea noastră subconștientă în beneficiul nostru. De exemplu, dacă dumneavoastră aveți de-a face cu o problemă recurentă sau cu un blocaj în evoluția personală, mintea dumneavoastră subconștientă sau sinele dumneavoastră superior ar putea modela o lume sau o situație care vă vor permite să vă confrunțați cu acest blocaj într-o manieră foarte personală. Ați putea să fiți puși față în față cu propriile temeri sub forma prăbușirii unui

avion sau sub forma unui accident de mașină, sau ați putea fi pus în situația de a vă confrunța cu o limitare personală sau concepție personală.

Această confruntare personală poate lua orice formă sau avea orice conținut ce ne vor asista efectiv în experimentarea și depășirea limitărilor noastre, a barierelor și a fricilor. Mulți oameni au povestit că au fost proiectați într-o anumită situație care i-a testat sau care i-a temperat într-o manieră foarte personală; adeseori prin confruntarea cu cele mai mari frici și limite ale lor. De exemplu, dacă vă este foarte frică de înălțime, este posibil să aveți experiența în care urcați pe munte sau treceți pe un pod foarte îngust. Un exemplu foarte bun este ilustrat de Robert Monroe în lucrarea *Călătorii extracorporale*, unde acesta descrie încercări repetate în timp ce era dedublat, de a ateriza cu un avion micuș deasupra unei clădiri înalte.

Cel mai adesea, planurile neconsensuale vor apărea foarte asemănătoare cu împrejurimile din planul fizic sau chiar cu niște locuri mirifice; parcuri, grădini de țară foarte frumoase, pajiști înverzite foarte liniștite, sunt câteva din exemplele cel mai des întâlnite. Eu cred că probabil multe dintre aceste minunate locuri au fost create de gândurile altor forme de viață din plan subtil care au locuit sau vizitat acele locuri în trecut. Spre deosebire de planul fizic, odată ce o formă energetică este formată, aceasta poate dura câteva secole. Decrepitudinea celulară și moleculară nu sunt o realitate; este pur și simplu vorba de formarea și stabilitatea energiei gândurilor. Un singur gând, creativ și foarte ferm poate modela un mediu energetic capabil să dureze aproape la infinit; totuși, un gând mai puternic (mai focalizat) ar putea modifica acea lume în întregime în doar câteva secunde. Să ne amintim că toate dimensiunile reprezintă o formă de energie și orice energie este sensibilă într-o măsură mai mare sau mai mică la energia gândurilor.

Lumile energetice primare, naturale sunt zone ale universului complet neformate ce apar ca neavând formă sau contur specifice de orice fel. Aceste zone sunt adesea văzute ca viduri cețoase, spații goale, zone deschise alcătuite din nori energetici de culoare albă, argintie sau aurie.

Lumile energetice naturale sunt extrem de sensibile la forța



gândului. Orice gând suficient de tare focalizat va modela instantaneu mediul energetic înconjurător. Din această cauză este atât de important să câștigăm un anumit grad de control asupra propriilor gânduri. Evoluția noastră personală depinde într-o mare măsură de modul în care noi ne focalizăm, ne controlăm și ne direcționăm energia gândurilor noastre. Nu contează în ce dimensiune locuim, responsabilitatea noastră personală pentru gândurile și acțiunile noastre este absolută. Toate gândurile sunt creative, atât gândurile pozitive cât și cele negative cât și acțiunile, vor crea o restructurare corespundență a universului subtil din imediata noastră apropiere. Acesta este motivul pentru care conducătorii spirituali au promovat dintotdeauna idei precum "să faci bine celorlalți" și "iubire pentru toți". Odată ce conștientizăm în totalitate puterea colosală a gândurilor, nu vom mai păstra și nici crea vreo imagine negativă sau neconstructivă în mintea noastră. Gândurile negative și autolimitatoare sunt adevăratul dușman pe care trebuie să îl înfruntăm. În cadrul dimensiunilor interioare ale universului, gândurile noastre, atât cele benefice cât și cele neconstructive, exercită o influență creatoare puternică asupra mediului nostru înconjurător imediat. Acest fenomen a fost deja analizat și experimentat în timpul unei experiențe de dedublare astrală.

În plus față de cele trei tipuri principale de planuri subtile pe care le putem întâlni atunci când suntem dedublați, mai există două. Primul tip, deși rar analizat și relatat, pare să fie conținut din dimensiuni și planuri care există dincolo de energia gândurilor. În prezent, puțini exploratori s-au aventurat în mod conștient suficient de departe în univers pentru a ne putea furniza o descriere fidelă sau un model al unuia dintre aceste planuri. Aceste planuri ale universului nu posedă o formă sau o structură perceptibilă, existența lor fiind postulată dincolo de spațiu, timp și energie așa cum noi le percepem. Este posibil ca aceste dimensiuni și locuitorii acestora să fie imposibil de descris utilizând conceptele noastre liniare. Chiar și așa, sunt sigur că planurile energetice subtile fără formă și aflate în afara razei influenței gândurilor, există adânc în profunzimea universului.

Celălalt plan subtil analizat este reprezentat de un mediu ce pare să fie duplicarea unui spațiu vid. Aceasta este o lume subtilă ce are o

frecvență de vibrație foarte joasă. Unii consideră că acest spațiu subtil este un mediu consensual. Pun serios sub semnul îndoielii această teorie deoarece dintr-un spațiu vid nu pot fi emise radiații energetice sau vibrații care să poată fi percepute. Toate emanațiile energetice notabile par să fie localizate în apropierea zonelor locuite. Este mai degrabă posibil ca unui spațiu "gol" să îi lipsească suficientă energie locală pentru a fi influențat de un gând; ca și rezultat, acesta rămâne într-o stare relativ constantă.

Trebuie de asemenea notat faptul că spațiile subtile goale par să predomină din ce în ce mai mult pe măsură ce explorăm în interior, departe de dimensiunea fizică și în direcția sursei tuturor energilor. Cauza primară a acestui fenomen este necunoscută. Observațiile numeroșilor exploratori ai planului subtil ne vor fi necesare înainte de a ajunge la o concluzie.

Universul multidimensional nu reprezintă doar o altă teorie; este o realitate palpabilă. Prin punerea în practică a tehnicilor de dedublare corporală prezentate în această carte, fiecare poate verifica pe propria piele această descoperire. Experiențele de dedublare astrală autoinițiate și controlate ne oferă o ocazie deosebită de a explora adânc în profunzimea interiorului universului subtil. Curenta focalizare a științei asupra activității moleculare grosiere se va comuta treptat pe o formă de cercetare bazată pe conceptul de frecvență de vibrație. În secolul XXI, știința va începe să recunoască faptul că formele grosiere din jurul nostru reprezintă vehicule exterioare ale energiei și că întreg universul fizic reprezintă doar o mică parte din magnificul univers multidimensional.

### Dezlegând cele mai mari mistere

Explorările în plan subtil în interiorul structurii nevăzute a universului ne furnizează noi informații legate de multe mistere ale științei și religiei. Ceea ce urmează sunt câteva exemple.

### Fenomenele de natură psihică

Natura multidimensională a universului explică în mod logic existența misterele din zilele noastre, cum ar fi percepțiile extrasenzoriale, telepatia, precogniția, psihokinezia, ghisarea, aparitiile

și vindecarea prin credință. De fapt, toate fenomenele de natură psihică și spirituală reprezintă rezultatul direct al interacțiunilor energetice subtile dintre dimensiunea psihică și contrapartea sa energetică paralelă.

De exemplu, aparițiile și activitatea de tip poltergeist sunt pur și simplu rezultatul natural al unui locuitor din planul subtil, care își coboară frecvența personală de vibrație (densitatea) cu scopul de a putea fi văzut temporar sau de a putea interacționa cu dimensiunea fizică grosieră. Acesta și toate celelalte evenimente "paranormale" sunt destul de firești și de previzibile într-un univers multidimensional.

### Curbura spațiu timp

Conform teoriei relativității a lui Einstein, curbura spațiului este legată de materie în mod direct. De fapt, spațiul se curbează în jurul obiectelor masive celeste, cum ar fi stelele. Pentru a vizualiza aceasta, putem să ne imaginăm o bilă de plumb plasată deasupra unui cearceaf foarte strâns împăturit. Cearceaful (spațiul) se va curba pentru a se adapta bilei. După decenii de cercetări nenumărate, teoria lui Einstein a fost validată din punct de vedere matematic de către unele dintre cele mai strălucite minți ale fizicii moderne. Totuși, curbarea spațiului rămâne în continuare un mister copleșitor.

Eu cred că acest mister poate fi dezlegat dacă explorăm și mai adânc în inima nevăzută a universului. Conform numeroșilor exploratori ai planului astral, structura energetică directă a universului fizic este o dimensiune paralelă de energie subtilă nonfizică. Dimensiunea fizică exterioară pe care noi o vedem în jurul nostru este separată de vecina sa energetică printr-o membrană nevăzută de energie. Această membrană este adeseori observată în timpul experiențelor din apropierea morții și apare în relatări ca formând o deschizătură într-un tunel ce permite individului să intre în noua dimensiune energetică.

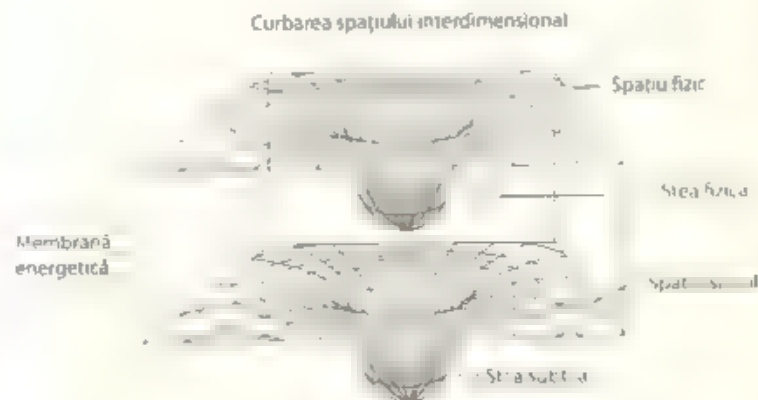
Bazându-mă pe observații nonfizice extinse, am tras concluzia că această curbare a spațiului reprezintă rezultatul direct al curbării membranelor energetice subtile de suport și al dimensiunilor care susțin universul. Dimensiunea fizică exterioară (universul vizibil) se conformează în realitate formei membranei energetice subtile.

Această membrană energetică subtilă acționează precum peretele intern al unei celule, oferind suportul și structura internă necesare existenței unui univers fizic extern (al unei dimensiuni fizice externe). Datorită faptului că membrana energetică interioară este caracterizată de o mare stabilitate și flexibilitate din punct de vedere al formei sale, este foarte probabil ca această membrană energetică să furnizeze suportul necesar cerut de toate corpurile celeste fizice.

### Membranele energetice

Susținerea și structura subtilă a universului vizibil sunt oferite de o serie de membrane energetice subtile invizibile. Cea mai exterioară (grosieră) membrană energetică există paralel cu universul fizic.

Membranele energetice apar în punctele de convergență interdimensională și servesc ca și amortizoare energetice. Asemănătoare din punct de vedere al funcției pe care o îndeplinesc cu pereții biologici celulari, acestea fac separarea dintre unele frecvențe de vibrație ale energiei și celelalte. De exemplu, prima membrană energetică interioară face separarea dintre dimensiunea fizică exterioară și vecina sa energetică paralelă însă invizibilă.



Înfășurarea unei stele necăzute de formă sferică. Suprafața înfășurată pune în evidență curbarea spațiului în jurul stelei. Toate punctele aflate în afara suprafeței adâncite sunt lipsite de semnificație fizică. Fiecare cerc trasat pe suprafața



reprezintă setul de puncte situate la aceeași distanță de centrul steii, în vreme ce curbele ortogonale trec dincolo de marginea scobiturii care reprezintă centrul steii. La mare distanță de stea, câmpul gravitațional este destul de slab iar suprafața adâncită își pierde din gradul de curbare. Totuși, nu se transformă într-un plan orizontal așa cum sugerează ilustrația, ci mai degrabă devine un plan paraboloid. În apropierea steii, curbarea este mai accentuată. Zona întunecată indică efectiv regiunea care este ocupată de către stea. Adaptare după original

Toate membranele energetice sunt structurate și în același timp extrem de flexibile din punct de vedere al formei și al conținutului. Atunci când sunt străpunse sau se trece prin ele, acesteaiau în mod obișnuit forma unei deschizături sau al unui tunel suficient de mare care să cuprindă obiectul care pătrunde. Efectul de tunel este un fenomen temporar. Membranele revin rapid la forma lor obișnuită după ce un obiect sau o formă de viață a trecut complet prin ele. Acest efect temporar de tunel a fost observat și raportat de milioane de oameni care au avut experiențe în apropierea morții.

Fiecare membrană energetică oferă suportul de bază, stabilitatea și structura internă necesară pentru vecina sa energetică. De exemplu, prima membrană oferă sistemul de suport energetic pentru universul fizic. Peretele interior, invizibil al celulei este cel care susține universul fizic. Această membrană energetică nevăzută și energia pe care aceasta o conține, constituie "materia neagră" teoretizată de astronomi și fizicieni.

Fiecare membrană oferă un sistem foarte bine organizat și structurat pentru transferul energetic dintre dimensiuni energetice cu o frecvență mai înaltă de vibrație (mai puțin grosiere) și contrapărțile lor mai dense. Într-un cuvânt, fiecare membrană se comportă ca un filtru energetic. Energia subtilă poate să curgă din zone interioare ale universului către exteriorul acestuia; totuși, formele moleculare și atomice înzestrate cu o frecvență de vibrație mai joasă, nu pot trece înspre interior fără o modificare prealabilă a acestuia (moartea).

Membranele energetice oferă suportul subtil nevăzut pentru întregul univers multidimensional. Universul fizic exterior împreună cu galaxiile sale pur și simplu nu ar putea să existe fără acest sistem esențial energetic de susținere.

### Expansiunea universului

În anul 1929 Edwin Hubble a șocat comunitatea științifică din lumea întreagă cu cea mai importantă descoperire a astronomiei moderne. Acesta a adus dovezi relevante ale faptului că universul, până atunci considerat un mediu static și stabil, se află de fapt într-o mișcare de expansiune. Hubble a dovedit nu numai că universul se mărește dar și faptul că galaxiile îndepărtate se îndepărtează de noi cu o viteză și mai mare decât galaxiile din apropierea noastră.

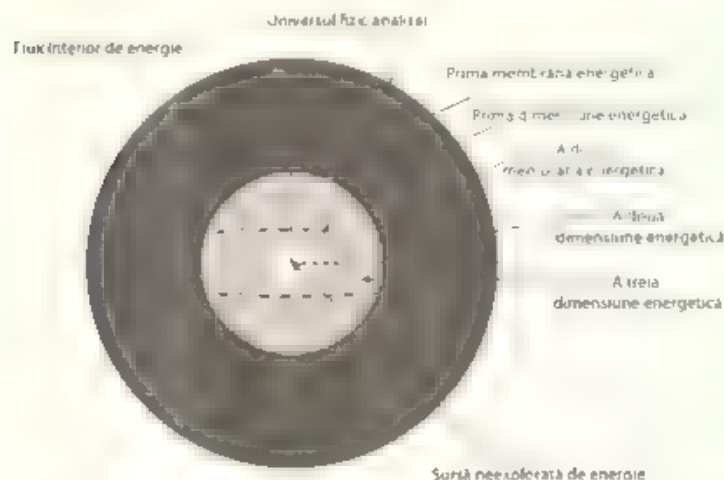
Descoperirile lui Hubble continuă să ulmească oamenii de știință. În ultimele câteva decenii au fost prezentate numeroase teorii pentru a explica această incredibilă expansiune a universului nostru. În zilele noastre, astronomii, astrofizicienii și fizicienii teoreticieni au acceptat la scară largă big bang-ul ca fiind explicația logică a acestei expansiuni. Conform teoriei big bang-ului, existența universului a început cu o explozie masivă ce a avut loc cu aproximativ cincisprezece miliarde de ani în urmă. Această explozie a creat expansiunea spațiului pe care am observat-o acum. Pentru a ne clarifica și mai mult ideea unui univers în continuă expansiune, ne-am putea ajuta să vizualizăm galaxiile ca niște puncte desenate pe suprafața unui balon. Pe măsură ce umflăm balonul, galaxiile se îndepărtează una de alta în toate direcțiile. Este bine de știut că nu galaxiile însele sunt cele care zboară prin spațiu; în schimb, spațiul însuși este cel care se expansionează.

În zilele noastre, majoritatea oamenilor de știință presupun faptul că big bang-ul reprezintă cauza primordială a expansiunii curente a universului nostru vizibil. Bazată pe datele științifice existente în prezent, aceasta pare să fie concluzia logică. Atunci când explorăm în profunzimea interioară a universului, totuși, noi descoperim un sistem energetic mult mai complex decât ceea ce poate conștientiza știința fizică modernă.

Conform observațiilor obținute în starea de dedublare, structura interioară a universului (dimensiunile interioare și membranele lor energetice de susținere) se expansionează din punct de vedere al mărimit. Această expansiune pare să fie extrem de bine controlată și sistematică. Chiar și mai important, expansiunea dimensiunilor interioare pare să fie rezultatul direct al unui proces perpetuu de

conversie energetică ce se produce în cadrul dimensiunilor subtile ce sunt sensibile la puterea gândurilor, lumi ce există dincolo de a doua dimensiune subtilă. Această expansiune înspre exterior a energiei subtile și a spațiului par să fie controlate de conductele energetice exterioare (găurile negre) localizate de-a lungul universului.

Expansiunea universului multidimensional



Expansiunea energetică începe în cadrul primei dimensiuni interioare și se extinde progresiv înspre exterior către universul fizic. Expansiunea energiei este cea care creează mișcarea exterioară a galaxiilor, ce este observată în univers. Membranele interioare oferă structura și susținerea pentru dimensiunile energetice exterioare din ce în ce mai grosiere. Membranele interioare ce se expansionează oferă un cadru energetic stabil și în același timp flexibil pentru întreg universul multidimensional.

Un lucru este sigur. Decenii de călătorii în plan subtil și milioane de experiențe din apropierea morții ne îndreaptă în mod sistematic către o singură concluzie: structura directă a universului fizic reprezintă o formă subtilă de energie imposibil de detectat de către tehnologia noastră fizică curentă. Această energie subtilă este foarte bine organizată, structurată și este cea care susține universul fizic exterior. Incredibilul număr de interdependențe existente între

dimensiunile subtile nevăzute și crusta fizică exterioară a universului, ne conduce către un sistem energetic mult mai complex decât sunt deocamdată tehnologia modernă și știința capabile să înțeleagă.

Chiar în cazul în care cauza primară a expansiunii universului multidimensional rămâne un mister, este foarte clar acum că reacțiile energetice subtile nevăzute exercită cu siguranță expansiunea curentă din prezent pe care noi o putem observa. Teoria big bang-ului reprezintă o concluzie superficială bazată pe studii fizice incomplete. Într-adevăr, multe dintre teoriile noastre științifice bazate pe experiențe fizice, teorii ale cosmologiei, evoluției și structurii materiei sunt lipsite destul de serios de viziune. Aceasta apare deoarece teoremele științifice curente se bazează în întregime pe observații și speculații de natură fizică. Un exemplu clasic al acestei îngustimi a punctului de vedere este reprezentat de presupunerea științifică foarte veche care afirmă despre conștiință că este rezultatul direct al unor reacții de natură chimică și electrică ce se produc în creier.

Atunci când recunoaștem structura multidimensională a universului, noi realizăm că numai observațiile fizice singure nu sunt suficiente. Galaxiile și materia pe care le observăm în jurul nostru nu reprezintă universul în totalitatea lui, așa cum presupunem noi, ci numai dimensiunea exterioară grosieră sau moleculară a universului întreg. Volumul universului întreg vizibil se ridică poate la mai puțin de o zecime dintr-un procent al universului multidimensional. Cu siguranță, orice concluzie științifică sau teorie ce rezultă din studiile asupra materiei, se bazează pe informații incomplete. Fiecare nouă călătorie în plan subtil către interiorul universului susține această observație. Putem întreba pe oricare din milioanele de oameni care au avut parte de o experiență în apropierea morții sau de o experiență de dedublare astrală și aceștia vor fi de acord: universul este mult mai expansiv și mai complex decât ar putea vreodată știința fizică actuală măcar să înceapă să înțeleagă sau să explice. Astfel precum milioane de oameni experimentează în fiecare an experiențe de dedublare astrală sau experiențe din apropierea morții, tot astfel realitatea universului multidimensional și a reacțiilor sale energetice vor fi recunoscute ca un fapt demonstrabil.

### Găurile negre

O gaură neagră reprezintă o zonă din spațiu postulată a fi atât de densă încât gravitația sa atrage orice materie înconjurătoare, inclusiv lumina. Există mai multe teorii privitoare la existența găurilor negre. Unii oameni de știință sunt de părere că acestea reprezintă "punți" sau "găuri de vierme" către alte universuri. Alții sunt de părere că găurile negre ar putea fi căile spre trecut sau spre viitor, în vreme ce alții consideră că acestea nu duc nicăieri.

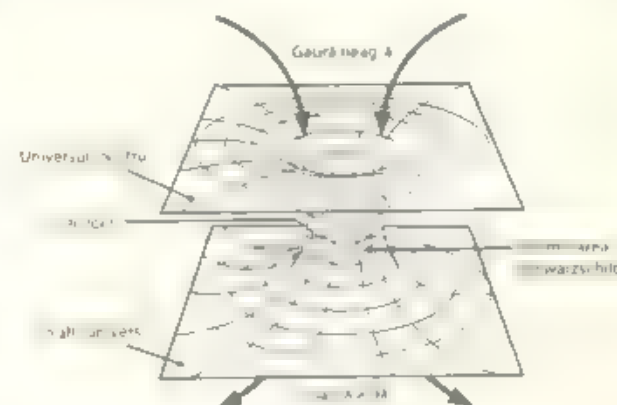
În ultimii ani, un număr impresionant de fizicieni, matematicieni și astronomi și-au exprimat credința că găurile negre reprezintă tuneluri interdimensionale care conduc către un alt univers energetic. Kruskal, Szekers, Reissner și Nordstrom au creat cu toții hărți conceptuale ce făceau legătura între găuri negre și universuri paralele nevăzute. Aceste teorii ale găurilor negre nu reprezintă doar pure speculații, ci concepte luate foarte în serios de fizicieni și astronomi moderni.

Bazându-mă pe observațiile făcute în timpul experiențelor de dedublare astrală, sunt de părere că găurile negre funcționează ca niște conducte energetice ce fac legătura între universul fizic și dimensiunile energetice interioare. Aceste conducte energetice sunt necesare pentru a echilibra energia generată între dimensiunile energetice interioare și universul fizic exterior.

În viitor, știința va fi capabilă să verifice dacă găurile negre nu reprezintă fenomene întâmplătoare ale naturii ci un sistem energetic de conversie foarte bine organizat și structurat. Această teorie va fi validată din punct de vedere științific atunci când se va demonstra că găurile negre sunt amplasate în mod strategic în centrul fiecărei galaxii.

Pe măsură ce universul fizic continuă să se expandeze, există o nevoie crescândă de a echilibra forțele energetice externe. Găurile negre oferă energia esențială care să contrabalanseze expansiunea continuă a universului multidimensional. Sunt de părere că găurile negre sunt create de o deschizătură masivă în membrana energetică a dimensiunii interioare. Această deschizătură sau fantă în cadrul membranei energetice creează la rândul ei o deschizătură în universul vizibil exterior. În secolul XXI vom descoperi că găurile

negre reprezintă o parte integrală a sistemului energetic universal de transfer. Acestea, nu numai că atrag toate particulele (inclusiv lumina) în câmpul lor gravitațional, însă emit de asemenea cantități enorme de energie nedetectabilă de către tehnologia curentă. Energia subtilă ce curge prin conductele energetice este esențială pentru mentenanța de ansamblu, pentru structura și stabilitatea galaxiilor fizice.



Strămoșul Schwarzschild face legătura între universul "nostru" (planul superior) cu "un alt" univers (planul inferior)

### Efectul de tunel

Fizicienii au descoperit în urmă cu câțiva ani că particulele primare precum electronii au abilitatea de a trece dincolo de bariere ce au fost considerate impenetrabile, iar apoi se materializează pe partea cealaltă. Bazată pe cunoașterea științifică tradițională a realității subatomice, această teorie ar trebui să fie imposibilă. Fizicianul Heize Pagels de la Universitatea Rockefeller se referă la această rematerializare stranie folosind expresia "direct prin perete". Această mișcare inexplorabilă a particulelor subatomice poartă acum numele de efect de tunel.

Consider că este posibil ca acest efect de tunel observat să reprezinte rezultatul unor particule elementare ce se mișcă în cadrul universului multidimensional și care apoi se reîntâlnesc în alte zone diferite ale universului fizic. Din moment ce fiecare particulă de materie (subatomică sau moleculară) există deja ca o unitate



multidimensională de energie, acest proces de dematerializare nu mai este surprinzător, doar în planul fizic dar și în spațiul conștiinței umane. Foarte pe scurt, experiențele de dedublare astrală și cele din apropierea morții reprezintă rezultatul efectului de tunel asupra conștiinței pe măsură ce aceasta glisează între nivelurile energetice nevăzute ale universului multidimensional iar apoi se reîntoarce în forma sa fizică.

Există fără putință de tăgadă o conexiune între efectul de tunel, universurile paralele, materia neagră, găurile negre și curbura spațiu-timp. Toate cinci reprezintă rezultatul direct al interacțiunilor energetice subtile ce apar în interiorul universului multidimensional. De fapt, toate fenomenele subatomice și celeste reprezintă rezultatul undelor energetice subtile ce radiază înspre exterior dinspre interiorul nevăzut al universului. Întregul univers fizic reprezintă în mod esențial fina crustă moleculară exterioară a unei masive continuități energetice create, susținute și menținute de unde energetice subtile. Teoria cuantică, existența găurilor negre, Puntea Einstein-Rosen, precum și natura simultană de undă și de particulă a luminii, toate acestea vin în sprijinul acestei observații.

#### Fizica cuantică și misticismul

Cu siguranță că există o legătură de necontestat între fizica cuantică și misticism. Pe măsură ce fizica evoluează în procesul recunoașterii naturii vibratorii a universului, această legătură va deveni chiar și mai evidentă. În mod logic, primii oameni de știință vor întreprinde cercetări și vor analiza ultimele informații prezentate în cărțile recente despre noua știință a fizicii și despre experiențele de la granița morții. Pe măsură ce asimilăm și devenim familiari cu această informație extrem de bogată, vom începe treptat să ne expandăm conștiința dincolo de percepțiile noastre fizice obișnuite.

Pasul de la curiozitatea intelectuală la experiența de primă mână este cel mai important pas pe care în mod inevitabil îl vom urma cu toții. Dacă vrem să aflăm vreodată răspunsurile, trebuie să o luăm pe urmele misticismului însă să ne păstrăm curiozitatea intelectuală a fizicianului.

Legătura dintre noua știință a fizicii și misticism este prezentată într-un mod deosebit în lucrarea lui Fritjof Capra, intitulată "*Tao al fizicii*", în lucrarea lui Gary Zukav "*Maestri dansatori Wu-Li*" și în "*Misticismul și noua știință a fizicii*" a lui Michael Talbot. Scopul meu este să duc această cercetare la următorul nivel. Cercetările de natură intelectuală și comparațiile reprezintă doar etapa preliminară în procesul de înțelegere a semnificațiilor reale ale noii fizici și ale conceptelor misticismului. Lucrările menționate anterior au oferit punctul de plecare pentru următorul salt evolutiv major al conștiinței umane: glisarea acesteia de la vehiculele de materie moleculară grosieră către explorarea conștientă a dimensiunilor paralele subtile ale universului. Acesta este fără îndoială pasul evolutiv către care ne îndreptăm cu toții. Nașterea, moartea și existența noastră fizică curentă reprezintă elementele constitutive ale călătoriei noastre inițiatice. Cu fiecare zi care trece, ne apropiem tot mai mult de momentul abandonării vehiculului nostru biologic și de pătrunderea într-un tărâm de energie și lumină înzestrat cu o frecvență mai înaltă de vibrație. Dacă vom urma tehnicile și informațiile ce vor fi prezentate în următoarele capitole, fiecare din noi va avea ocazia să treacă dincolo de analiza intelectuală sterilă și să experimenteze adevărul acestora pe cont propriu.

Nu numai că experiențele de dedublare astrală la voință ne vor expanda viziunea asupra universului; dar acestea vor aduce mai multă lumină în zone cu totul noi.

Realitatea este relativă. Realitatea experimentată este relativă la frecvența energetică personală a observatorului. Noi experimentăm frecvențele energetice de vibrație care sunt cele mai apropiate de frecvența sau densitatea noastră de vibrație.

Conștiința reprezintă o formă de energie subtilă care își extinde influența în planul fizic prin intermediul unor vehicule biologice.

Toate formele de viață biologice (inclusiv plantele și animalele) reprezintă vehicule celulare temporare utilizate de energia conștientă (conștiință) pentru a se exprima într-un mediu grosier.

Percepția noastră curentă conform căreia sediul conștiinței este în corpul fizic este incorectă. Conștiința există la un nivel sau la o lungime de undă mult mai înaltă de vibrație decât materia fizică.

și pentru a interacționa cu formele de viață biologice se va folosi de conductele energetice sau de vehicule-formă. Aceste vehicule energetice subtile transferă și coboară frecvența înaltă de vibrație a conștiinței în relativ grosierul corp fizic.

Creierul biologic nu reprezintă originea conștiinței. În schimb, funcționează ca un dispozitiv temporar biologic de transfer și stocare pentru conștiință.

Conștiința reprezintă o continuitate de energie subtilă ce se expansionează și se extinde pe multiple frecvențe de vibrație ale universului.

#### Evoluția științei

Evoluția științelor noastre reflectă evoluția conștiinței umane. Atunci când analizăm progresul fizicii în secolul al XX-lea, vedem foarte clar evoluția de la conceptele și teoriile de particulă (bazate pe planul fizic) la observații și descoperiri de natură subtilă (bazate pe frecvența de vibrație). Progresia este evidentă în special atunci când recunoaștem faptul că cele mai recent descoperite particule subatomice, quarcii, sunt acum cunoscute ca având comportament vibrațional. Recunoașterea crescândă a naturii vibraționale a particulelor elementare reprezintă un pas necesar pe calea evoluției către descoperirea ultimă a științei, și anume a structurii multidimensionale a materiei și a universului însuși. În continuare vă prezint o scurtă trecere în revistă a acestei evoluții.

#### Evoluția fizicii de la o știință a particulei (fizice) la o știință a frecvenței de vibrație-unde (subtile)

- 1897 Descoperirea electronului
- 1900 Ipoteza cuantumului (Max Planck)
- 1905 Teoria fotonilor (Einstein)
- 1905 Teoria specială a relativității (Einstein)
- 1908 Spațiu-timp (Hermann Minkowski)
- 1911 Descoperirea nucleului
- 1913 Modelul orbitelor-speciale ale atomului (Niels Bohr)
- 1915 Teoria generală a relativității (Einstein)
- 1924 Undele de materie (Louis de Broglie)

- 1924 Primul concept de unde de probabilitate (Niels Bohr, H.A. Kramers, John Slater)
- 1925 Principiul excluziunii (Wolfgang Pauli)
- 1925 Mecanica de bază (Werner Heisenberg)
- 1926 Interpretarea probabilității funcționării undelor (Max Born)
- 1926 Ecuația undelor a lui Schrodinger (Schrodinger)
- 1926 Mecanica de bază echivalată cu mecanica undelor (Schrödinger)
- 1927 Interpretarea lui Copenhagen a mecanicii cuantice nu există realitate profundă - cercetarea afectează realitatea
- 1927 Principiul incertitudinii (Werner Heisenberg)
- 1927 Experimentul Davisson-Germer (Clinton Davisson, Lester Germer)
- 1928 Antimateria (Paul Dirac)
- 1932 Descoperirea neutronului
- 1932 Descoperirea pozitronului
- 1932 Logica și sensul cuantumului (John von Neumann)
- 1935 Lucrarea "Puntea Einstein-Rosen" (Albert Einstein, Boris Podolsky, Nathan Rosen)
- 1935 Predicția lui Meson (Hideki Yukawa)
- 1947 Descoperirea lui Meson
- 1949 Diagramele lui Feynman (Richard Feynman)
- 1947-1954 Descoperirea a șaisprezece particule vibraționale noi
- 1957 Interpretarea mecanicii cuantice în multiple planuri (Hugh Everett)
- 1958 Ipoteza membranei cu un singur sens (David Finkelstein)
- 1961 Harta găurilor negre ce duc spre universuri paralele (Martin Kruskal)
- 1962 Descoperirea quasarilor
- 1963 Gaura neagră rotitoare ce face legătura între o infinitate de universuri paralele (Roy P. Kerr)
- 1964 Ipoteza quarcilor
- 1964 Teorema lui Bell (J.S. Bell)
- 1970 Ordinea implicată (David Bohm)

- 1971 Conexiuni nonlocale (Teorema lui Bell) (Henry Stapp)
- 1972 Experimentul Freedman-Clauser (Stuart Freedman, John Clauser)
- 1974-1977 Descoperirea a douăsprezece noi particule vibraționale
- 1982 Experimentul lui Aspect (Alain Aspect)
- 1993 Undele gravitaționale (Huise și Taylor)

În secolul XXI știința va recunoaște faptul că structura universului este într-adevăr o continuitate energetică subtilă. Această recunoaștere va conduce la renașterea descoperirilor științifice legate de structura subtilă a materiei și a universului însuși.

Explorările științifice subtile vor fi cele care vor deschide ușa către o lume nouă plină de oportunități și de cunoaștere. De la astrofizică la filozofie, observațiile și concluziile științifice vechi vor începe să fie reexamineate și reevaluate. Noua cunoaștere obținută din cercetările științifice extracorporale vor înzestra fiecare ramură a științei cu puterea de a vedea dincolo de formele moleculare grosiere și o vor face să tragă cu ochiul în inima materiei înseși.

Informațiile științifice curente sunt într-o mare măsură rezultatul cercetărilor moleculare. Structurile și sistemele energetice subtile de bază vor rămâne nedescoperite. Metoda științifică tradițională și dependența sa de tehnologia fizică se vor transforma într-un final într-o fuziune cooperantă dintre tehnicile de cercetare fizice și cele nonfizice. În secolul XXI, interacțiunea dintre tehnologia fizică și conștiința umană va deveni o știință de sine stătătoare.

Imaginați-vă cât de mult am avansa în cunoaștere dacă o echipă de oameni respectabili de știință s-ar antrena pentru explorări extracorporale. Fizicienii ar putea să studieze personal părțile componente ale materiei. Cercetătorii din domeniul medical ar putea cerceta forțele energetice subtile care provoacă boli precum cancerul, SIDA, degenerescența celulară și îmbătrânirea. Chimistii ar putea să se documenteze în privința energiei subtile care influențează și controlează schimbările moleculare. Biologii ar putea investiga însăși esența vieții fizice, iar psihologii ar putea cerceta tărâmurile metrice subtile ale minții.

Mii de cercetători inteligenți și curioși sunt în zilele noastre avizi să cunoască și să cerceteze structura subtilă a materiei. Mulți dintre aceștia au o dorință arzătoare de a întreprinde cercetări dincolo de limitele curente ale tehnologiei și caută o oportunitate pentru a-și extinde viziunea dincolo de labirintul teoriilor cuantice. Doar conștiința este cea care poate cerceta și înregistra complexitățile multiple ale spațiului și timpului și ale realităților create prin puterea gândului. Ușa este acum deschisă pentru aceia care au curajul să pășească dincolo de concepțiile lor fizice și să cerceteze tărâmurile energetice cuantice. Binecunoscutul fizician și autor Fred Alan Wolf afirmă în lucrarea sa "*Universurile paralele*": "Mintea omenească este laboratorul nou-științe a fizicii. Deja este acordată spre trecut și spre viitor, postulând teorii existențiale pornind de la realități probabilistice. Face aceasta doar observând pur și simplu. Observându-ne pe noi într-un vis. Observându-ne pe noi în această lume atunci când suntem treji. Observând acțiunea de a observa. Dacă suntem suficient de curajoși să ne aventurăm în această lume avându-ne conștiința drept un aliat de nădejde în visele noastre și de asemenea în stări modificate de conștiință, am putea fi capabili să modificăm holograma prin a aduce mai multă lumină de conștiință în lumile infernale ce există de asemenea în simultaneitate cu celelalte".

A sosit timpul să accelerăm procesul de iluminare al hologramei, a sosit timpul să introducem în scenă marea lumină a conștiinței. A sosit momentul să cunoaștem pentru prima dată locul exact al acestui univers.

### Continuitatea conștiinței

"Nonmatematicianul este cuprins de fiori atunci când aude de lucruri „cu patru dimensiuni”, este cuprins de un sentiment ce nu se aseamănă cu cel ce se trezește atunci când aude de lucruri oculte. Și totuși, nu există afirmație mai de bun simț ca aceea că lumea în care trăim este o continuitate energetică înzestrată cu patru dimensiuni".

Albert Einstein

Conștiința este o extindere continuă de stări pornind de la starea de veghe din planul fizic, progresiv, până la stări de conștiință



specifice unor planuri subtile ale universului ce există mult dincolo de viziunile noastre științifice curente. Continuitatea conștiinței este la fel de complexă și completă precum universul însuși, de fiecare dată când "adormim" noi ne comutăm de fapt conștiința pe modul de continuitate. Fiecare vis, meditație sau sesiune de hipnoză reprezintă o schipire parțială în continuitatea propriei conștiințe. Recunoașterea de către noi a acestei realități reprezintă un important pas înainte pe scara evoluției noastre. Este foarte firesc ca înainte să trebuiască să cercetăm diferitele stări de conștiință pe care le experimentăm în timpul somnului, meditației și viselor lucide, înainte de a începe să recunoaștem faptul că aceste stări de conștiință sunt legate între ele printr-un flux comun de conștiință.

Toate stările de conștiință sunt conectate; chiar și moartea reprezintă mișcarea conștiinței dintr-o zonă a continuității energetice către altă zonă. Continuitatea conștiinței nu este doar o altă teorie, ci un fapt pe care fiecare dintre noi îl poate observa și verifica de unul singur. Experiențele de dedublare astrală realizate la voință ne oferă oportunitatea unică de a cerceta direct continuitatea conștiinței. Într-un cuvânt, conștiința noastră este precum o lumină ce are abilitatea naturală de a lumina orice porțiune din univers. Orice loc în care ne-am focaliza lumina, acea zonă a universului (în corpul fizic sau în exterior) devine încărcată de conștiință și devine reală pentru noi.

Toate mișcările de conștiință se produc înspre interiorul universului subtil. Stările de conștiință pe care le percepem în mod curent reprezintă doar o mică parte a întregului.

Continuitatea conștiinței (Modalități de percepere)



Starea de veghe din planul fizic

2 Stare mediativă vizualizare creatoarei stare hipnotică; numeroase stări modificate de conștiință

3 Vis

4 Vis lucid

5 Faze timpurii de schimbare înconștientă; paranoie

6 Experiențe la granița cu moartea

7 Experiențe în multiple dimensiuni subtile ale universului

8 Conștiință în multiple dimensiuni subtile ale universului până la infinit

Continuitatea se extinde mult în profunzimile zonelor subtile ale universului, mult departe față de puterea noastră obișnuită de înțelegere.

Stările de conștiință descrise mai sus nu reprezintă continuitatea însăși ci mai degrabă modurile noastre sau metodele de a percepe această continuitate a conștiinței. Variatele stări de conștiință, precum meditația, hipnoza etc. apar și se manifestă în mod evident diferit de la individ la individ. Stările meditative, de exemplu, se pot extinde în întreg spectrul continuității conștiinței, însă marea majoritate a oamenilor experimentează doar o stare de pace și de relaxare ce apare în raza undelor slabe alfa. Marea majoritate a celor care practică meditația nu sunt maeștri yoga antrenați adecvat care își pot controla și exercita conștiința la voință.

Este important să recunoaștem că stările noastre individuale de conștiință există ca și percepții sau segmente ale unui întreg. Această recunoaștere este primul pas major în înțelegerea esenței și a modului de funcționare a conștiinței. O astfel de înțelegere este deosebit de importantă deoarece toate misterele existenței noastre și ale universului însuși sunt în legătură directă cu conștiința. Aceasta va fi confirmată în viitorul apropiat când se va afla că a noastră conștiință individuală este un microcosmos al universului însuși. Visele, experiențele de dedublare și experiențele de la granița cu moartea reprezintă recunoașterea conștiinței noastre pe măsură ce trecem dincolo de punctul de vedere fizic și cercetăm continuitatea subtilă a conștiinței. Acest concept al conștiinței umane care trece printr-un univers subtil, câștigă din ce în ce mai multă popularitate. Fizicianul și autorul Fred Alan Wolf postulează că visele lucide reprezintă de fapt vizite ale noastre în universuri paralele. Acesta a afirmat în repetate rânduri că visele lucide ar putea fi foarte bine numite și "conștiința universurilor paralele".

Stările de conștiință de care noi suntem conștienți în mod obișnuit reprezintă din punctul meu de vedere doar o mică parte din continuitatea pe care o vom experimenta după ce ne vom abandona definitiv corpurile fizice. În fiecare an, milioane de experiențe de dedublare corporală și de experiențe la granița cu moartea ne oferă dovezi concludente cum că acest aspect este real. Observații obținute

în timpul dedublării arată că actualele noastre concepte despre conștiință sunt destul de limitate. Stările de conștiință percepute la nivelul planului fizic sunt destul de brute și grosiere în comparație cu stările subtile. Odată ce ne-am transcens vehiculele biologice, suntem liberi să experimentăm esența nelimitată a conștiinței noastre. Această esență există și se extinde mult dincolo de imaginația noastră

Continuitatea conștiinței se extinde înspre interior spre inima universului; niveluri infinite și frecvențe de viață subtilă și de realități nonfizice există chiar dincolo de limitele grosiere ale vederii noastre. Fiecare dintre noi are multe lucruri pentru care să fie nerăbdător luni de o frumusețe și o lumină incredibile ce așteaptă răbdătoare să fie explorate. Pentru a experimenta toate acestea personal, trebuie pur și simplu să ne expansionăm conștiința dincolo de corpul fizic și să ne explorăm propria continuitate a conștiinței

#### Evoluția conștiinței

Concepția noastră prezentă despre evoluția conștiinței derivă din teoria lui Darwin conform căreia organismele biologice se adaptează și se schimbă în funcție de condițiile fizice din jurul lor. Această teorie, construită în întregime pe modificările observate la organismele biologice, a reprezentat baza științifică a evoluției pentru mai bine de o sută de ani.

Milioane de experiențe de dedublare astrală raportate ne oferă dovezi convingătoare ale faptului că evoluția noastră este cu mult mai complexă decât modificările biologice pe care le observăm în jurul nostru. De fapt, experiențele extracorporale ne trimit către o nouă viziune a evoluției, una care este mult mai cuprinzătoare decât orice teorie anterioară din istoria umanității. Pe baza explorărilor subtile putem spune că evoluția reprezintă dezvoltarea progresivă a energiei conștiente (a sufletului) prin intermediul unor vehicule biologice temporare de exprimare.

Nașterea biologică și moartea reprezintă simple intrări și ieșiri ale conștiinței din această dimensiune energetică exterioară grosieră. Modificările observate ale organismelor biologice reprezintă de fapt un efect secundar, creat de dezvoltarea în plan subtil a conștiinței.

În prezent, evoluționiștii au observat și au înregistrat doar modificările fizice ce au apărut în jurul nostru, în vreme ce schimbările cu adevărat importante au rămas neobservate. În fiecare zi noi ne confruntăm cu noi situații care ne modelează și ne pun la încercare din punct de vedere psihologic. Fiecare problemă fizică reprezintă o oportunitate de a evolua; fiecare bătaie de cap ne ajută să ne dezvoltăm calitățile sufletești ale curajului, iubirii și compasiunii; fiecare nouă provocare reprezintă o oportunitate de a învăța. Într-un cuvânt, fiecare dintre noi folosește planul material ca pe un instrument de transformare. Corpurile noastre biologice reprezintă vehicule temporare de exprimare și de expresie în tărâmul grosier al planului material. Însuși actul de asumare a unei forme fizice și de a fi o ființă umană reprezintă un element integral al evoluției noastre. Fiecare dintre noi experimentează în momentul prezent cel mai eficient sistem de evoluție ce a fost vreodată proiectat: evoluția prin intermediul experienței personale directe, prin însuși actul de a trăi.

Nu are nici o importanță ceea ce noi credem sau nu credem; fiecare dintre noi își va abandona vehiculul biologic temporar și își va continua evoluția. Cu toții suntem participanți activi într-un sistem de evoluție magnific ce se extinde cu mult dincolo de limitele înguste ale viziunii noastre materialiste. Nașterea și moartea însele reprezintă elemente esențiale ale progresului nostru personal; intrarea și ieșirea conștiinței noastre de pe terenul de joacă al evoluției moleculare.

În ultimii douăzeci de ani au apărut noi date referitoare la existența noastră spirituală. Cu două decenii în urmă, subiecte cum ar fi experiențele de la granița cu moartea, experiențele de dedublare astrală, universurile paralele, dimensiunile multiple și tunelurile energetice între universuri erau niște necunoscute pentru majoritatea oamenilor de pe această planetă. În zilele noastre, aceste teme sunt dezbătute în casele din lumea întreagă. Într-o singură generație, conceptele noastre asupra realității s-au modificat în mod radical. Această schimbare va continua câtă vreme oamenii își vor deschide mințile către o nouă viziune asupra lor înșiși și asupra existenței pe care o duc.

De-a lungul istoriei, evoluția conștiinței umane a fost modelată de către nenumărați oameni din lumea întreagă. Ceea ce urmează

reprezintă doar câteva exemple ale unor oameni care au influențat conștiința de grup și evoluția speciei noastre în ultimele decenii. Acest proces al evoluției umane se va accelera în următorul mileniu pe măsură ce ne extindem cercetările pentru a afla răspunsuri dincolo de limitările închisitoare ale planului material.

În anul 1975 cartea doctorului Raymond Moody "*Viața de după viață*" a dat naștere unei explozii de interes internațional pentru acest subiect al vieții de după moarte și al potențialelor realități subtile. Munca de pionierat a lui Moody despre experiențele de la granița morții și despre stările modificate de conștiință continuă și astăzi să influențeze milioane de oameni din întreaga lume. Din anul 1975 receptivitatea copleșitoare a oamenilor față de toate cărțile sale a dus la apariția unui domeniu cu totul nou de studiu și cercetare. Munca lui Moody a afectat în mod special comunitatea medicală, punând bazele pentru ca sute de cercetători medicali printre care și Dr. Melvin Morse și Brian Weiss - să facă incursiuni în nenumăratele mistere ale experiențelor subtile. Cercetările sale au adus într-o foarte mare măsură în legitimitate întregul subiect al cercetărilor din plan subtil și al explorărilor universului nevăzut. Munca lui Moody a ajutat la înșirarea unei modificări radicale a punctului general de vedere și al gândurilor, atât conștiente cât și inconștiente.

Kenneth Ring, Stuart Twemlow, Bruce Greyson și alți fizicieni vizionari au asistat la evoluția conștiinței umane prin investigarea rapoartelor din lumea întreagă privitoare la experiențele de la granița cu moartea și la experiențele de dedublare corporală. Cercetările și concluziile lor au ajutat la legitimizarea subiectului experiențelor subtile prin punerea bazelor de plecare pentru noi cercetări inovatoare.

Brian Weiss a contribuit din plin la acceptarea de către publicul larg, la scară mondială, a terapilor prin regresu în viețile anterioare, ca reprezentând un instrument de vindecare foarte prețios. Din ce în ce mai mult, psihologi și psihiatri includ tehnici de regresie în timp în tratamentele lor zilnice. Munca lui Weiss reprezintă un important pas înainte în recunoașterea relației dintre stările de conștiință nonfizice și existența noastră fizică actuală. În plus, cărțile sale scot în evidență importanța și potențialul obținerii autocunoașterii.

John Stewart Bell, un fizician irlandez care a descoperit teorema interconectivității, a demonstrat faptul că toate particulele de materie sunt conectate printr-o forță invizibilă (nonlocală). Munca sa a influențat într-o foarte mare măsură liniile directoare ale fizicii moderne. Mulți fizicieni sunt de părere că teorema interconectivității reprezintă una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului al XX-lea.

Hugh Everett, Roy Kerr, Martin Kruskal și alți fizicieni și matematicieni au dezvoltat teorii și au creat scheme conceptuale care pornesc de la premisa existenței a numeroase universuri paralele la fel de reale ca și al nostru. Această idee de lumi energetice paralele a influențat teoreticienii mecanicii cuantice, astrofizicienii și astronomii din lumea întreagă.

Regizori de film printre care Steven Spielberg au contribuit la reducerea stărilor noastre de frică față de necunoscut prin intermediul filmelor precum "*E.T.*" sau "*Întâlniri apropiate cu cea de-a treia rasă*", și ne-au deschis spre noi posibilități ce există dincolo de percepțiile noastre fizice.

Cercetările foarte pertinente ale lui Gary Zukav asupra relației dintre fizică și conștiință și studiul său asupra scopului și menirii în viață, au influențat milioane de oameni.

Mesajul lumpede al lui Shakti Gawain referitor la importanța vizualizării creatoare a influențat de asemenea milioane de oameni din întreaga lume.

Fizicianul și scriitorul Fred Alan Wolf a prezentat și clarificat conceptele referitoare la universurile paralele și la realitățile create prin puterea conștiinței atât comunității științifice cât și publicului larg.

Doctorii Wayne Dyer, Bernie Siegel și Deepak Chopra, precum și mulți alții ne-au demonstrat prin vorbă și faptă cât este de importantă legătura dintre corp, minte și spirit.

Portretizările controversate, incitante și foarte vii ale lui Bruce Joel Rubin despre viață, moarte și dimensiunile energetice subtile ale universului ("*Scara lui Iacob*", "*Fantoma*", "*Viața mea*") au fost văzute de mai mult de jumătate de miliard de oameni.

Cu toți am fost influențați de mesajul foarte motivant al lui



Norman Vincent Peal despre gândirea pozitivă și efectele sale asupra planului material.

Albert Einstein a dus fapta și gândirea științifică dincolo de fizica newtoniană, către tărâmurile noi și expansive ale curbării spațio-temporale și ale punților energetice dintre universuri. Făcând aceasta, el a pus bazele emergenței dintre fizica cuantică modernă, conceptul de universuri paralele și interpretările lumilor multiple.

David Bohm, un alt fizician vizionar a dat naștere la numeroase idei privitoare la realitățile create prin puterea conștiinței și la structurile energetice subtile. Conceptele sale au influențat fizica modernă și reprezintă un pas intelectual major înspre recunoașterea naturii multidimensionale a universului. Inteligența sa vivace a inspirat o întreagă generație de fizicieni să caute răspunsurile la întrebările fundamentale dincolo de planul material.

Patru scriitori deosebiți, Nick Herbert, Michael Talbot, Heinze Pagels și Fritjof Capra, au influențat evoluția conștiinței omenești prin ilustrarea foarte clară a legăturii ce există între noua știință a fizicii, metafizică, religie și conștiință.

Robert Monroe, un pionier modern a dat dovadă de o mare măiestrie când a prezentat tema călătoriilor extracorporale milioanei de oameni din întreaga lume. Cărțile sale, precum și cercetările realizate la institutul său, Institutul Monroe, oferă seminarii, informare, suport și prelegeri legate de expansiunea conștiinței și explorările în plan subtil.

Paul Twitchell este fondatorul modern al ECKANKAR. Nenumăratele sale cărți (mai mult de treizeci la număr) au introdus și au detaliat influența istorică a călătoriilor extracorporale asupra evoluției rasei umane. Considerat de unii ca fiind un maestru modern al dedublărilor astrale, acesta a fost foarte eficient în introducerea conceptului de călătorie extracorporală în conștiințele oamenilor din întreaga lume.

Producători de film precum George Lucas și Gene Rodenberry au ajutat la expansionarea imaginației umane dincolo de viziunile obișnuite ale realității de obicei limitate. Viziunile acestora despre viitor ne-au încurajat pe toți să privim dincolo de limitele groșiere pe care le experimentăm acum.

Scriitori de ficțiune, ca și grup, sunt unii dintre cei mai talentați vizionari pe care îi avem. Pentru aceia care încă se mai pot îndoi, ne putem aminti de poveștile fantastice ale lui Jules Verne, submarinele acestuia din secolul al XIX-lea, navele spațiale, navele aeriene precum și călătoriile selenare au fost considerate la vremea aceea niște idei extraordinar de neobișnuite.

Betty Eadie, autoarea lucrării *"Îmbrățișată de lumină"*, precum și alți scriitori care au avut inițiativa de a ieși în față și de a-și împărtăși experiențele lor de la granița cu moartea, vor continua să aibă același impact major asupra conștiinței colective a umanității. Călătoriile deosebite ale acestora în cadrul dimensiunilor subtile magnifice ale universului au stârnit dezbateri în întreaga lume și au trezit interesul față de conceptele realităților subtile și față de locul nostru în univers. Aceste experiențe personale ale călătorilor în plan subtil în dimensiunile interioare ale universului ne oferă dovezi mai mult decât suficiente ale imortalității noastre. Milioane de oameni conștientizează faptul că toate răspunsurile la marile mistere ale existenței noastre ne sunt disponibile. Totuși, se naște o importantă întrebare: dacă unii dintre noi pot experimenta și explora tărâmurile subtile ale universului, atunci de ce nu o putem face cu toții? Această revelație reprezintă un pas major în evoluția rasei umane. Acest proces de evoluție este inevitabil, din moment ce cu toții ne apropiem încet, încet de clipa când ne vom abandona vehiculele noastre biologice și vom pătrunde în dimensiunile subtile ale universului. Importanța acestor călătorii în plan subtil înspre interiorul universului nu constă în acțiunea de a le face propriu-zis ci în revelația faptului că asemenea călătorii sunt posibile și chiar la îndemâna oricărui dintre noi.

Pe măsură ce evoluția conștiinței continuă, din ce în ce mai mulți oameni vor rupe tăcerea și ne vor oferi noi și îndrăznește puncte de vedere despre natura realității și a scopului existenței noastre. Evoluția noastră va continua să fie influențată de oameni din toate categoriile: scriitori, muzicieni, inventatori, vindecători, producători de film și regizori. Adesea, aceștia nu vor fi conștienți de impactul lor asupra societății. Ideile și proiectele lor creează în lume același efect ca al valurilor pe un lac, declanșând o ușoară schimbare

în gândirea și conștiința a milioane de oameni. De exemplu, filme precum "E.T.", "Coconul" și "Fantoma" par să fie la prima vedere niște filme ușoare pline de aventuri fantastice; totuși, cele aproape două miliarde de oameni care au vizionat aceste filme au dobândit un nou punct de vedere asupra unor zone ale existenței și ale vieții necunoscute și neexplorate de știința modernă. Pentru mulți, fricile lor de necunoscut au fost înlocuite de un sentiment de curiozitate și de anticipare pozitivă. Inconștientul colectiv al întregii noastre rase a fost influențat de ideile transmise. Fricile noastre de necunoscut au fost treptat reduse datorită imaginilor pozitive comunicate.

În secolul XXI o nouă formă de divertisment și imaginație ne va conduce către nivelele subtile ale universului. Aceasta va reprezenta o evoluție gradată de la filmele tradiționale la aventurile din ce în ce mai interactive care implementează tehnologia realității virtuale. În secolul XXI programarea realității virtuale va deveni trambulina călătoriilor extracorporale controlate înspre interiorul universului. Pe măsură ce progresăm, devine din ce în ce mai evident faptul că evoluția tehnologiei și evoluția conștiinței umane sunt interconectate în moduri care momentan depășesc puterea noastră de înțelegere. Într-un final, fiecare dintre noi va evolua dincolo de materialitatea planului fizic și va explora înspre dimensiunile subtile ale universului.

#### Viitorul evoluției

În ultimii ani ai călătoriilor mele extracorporale am ajuns la concluzia că cu cât suntem mai familiarizați și mai experimentați în ceea ce privește dimensiunile subtile ale universului, cu atât mai extinse sunt opțiunile noastre după moartea fizică. Opțiunile subtile (spirituale) care ne sunt disponibile cresc exponențial odată cu abilitatea noastră de a explora sursa tuturor energilor și a vieții. Acest aspect este mult mai important decât pot eu începe măcar să explic. Marea majoritate a oamenilor moare în completă ignoranță a existenței lor spirituale. Chiar dacă mulți oameni au credințe religioase puternice, informațiile lor privitoare la identitatea spirituală și la continuarea existenței după moarte sunt reduse la zero. În momentul morții, aceștia își transferă conștiința de la corpul fizic către corpul subtil ce are o frecvență de vibrație mai înaltă

și sunt imediat întâmpinați de cei dragi și de prietenii lor care au părăsit înaintea lor planul fizic. Bineînțeles că sunt foarte încântați să descopere faptul că ei continuă să existe și sunt foarte bucuroși să fie din nou împreună cu cei pe care îi iubesc. În următoarele zile și săptămâni aceștia sunt reintegrați într-o nouă realitate vibrațională și încep să se adapteze și să se conformeze în cadrul grupurilor sociale respective. Acest sentiment de apropiere colectivă aduce și ține împreună milioane de oameni în lumile subtile paradisiace.

Diverse grupuri de oameni împărtășesc diverse opinii referitoare la conceptul de rai. De exemplu, perspectiva islamică diferă de punctul de vedere creștin. Trebuie să avem în vedere faptul că lumile subtile sunt sensibile la puterea gândului, fiecare religie majoră și grup social și-a creat propriul concept de rai în acord cu credințele și convingerile acelui grup. Multe din aceste lumi subtile sunt extrem de bătrâne și foarte bine conturate de conștiința colectivă a locuitorilor lor. Prin urmare, raiul pe care fiecare dintre noi îl experimentăm după moarte este modelat de conștiința de grup a locuitorilor acelui plan subtil. Aproape ca și în planul fizic, majoritatea oamenilor sunt mulțumiți să se adapteze la realitatea consensuală locuită sau creată de prietenii lor sau de cei dragi. Și de ce nu? Este incredibil de plăcut în comparație cu planul material. Există niște peisaje magnifice acolo care așteaptă să fie explorate și descoperite. Cele mai frumoase și încântătoare locuri de pe pământ sunt disponibile acolo, și mult mai mult de atât. Fiecare copac și fir de iarbă radiază un spectru cromatic vibrant de culori care sunt cu mult dincolo de imaginația noastră. Totul - plantele, animalele, pământul însuși - sunt compuse din lumină. O matrice de energie sensibilă la puterea gândului manifestă tot ceea ce au mentalizat locuitorii respectivi. Este foarte firesc ca aceștia să tragă concluzia că aceasta este realitatea ultimă - paradisul.

Aceste lumi subtile magnifice se presupune că sunt paradisuri, iar comparativ cu existența fizică, aceste lumi consensuale chiar sunt paradisuri - acolo nu există moarte, boală, bătrânețe, infracțiuni și așa mai departe. Există o singură problemă: marea majoritate a locuitorilor planurilor subtile (milioane dintre aceștia) nu sunt conștienți că dincolo de limitele percepțiilor lor subtile există și alte lumi subtile, chiar mai minunate și mai încântătoare. Aceste planuri

subtile spectaculoase sunt alcătuite din unde nesfârșite de energie și lumină pură, fiecare mai strălucitoare decât cea de dinaintea ei, o progresie de lumină vie ce există mult dincolo de conceptele noastre fragile despre formă și substanță și care continuă direct către inima universului multidimensional.

Acest aspect este destul de important deoarece primul pas spre expansiunea conștiinței este conștientizarea limitelor variate pe care ni le stabilim, atât din punct de vedere psihic cât și spiritual. Cunoașterea acestui aspect scoate în evidență necesitatea ca noi toți să ne mărim gradul de percepție și să experimentăm dincolo de limitele grosiere din jurul nostru. Odată ce ne dezvoltăm abilitatea de a explora dincolo de granițele corpurilor noastre, vom putea implementa aceeași abilitate și în existența viitoare în lumea subtilă.

Dezvoltarea abilității noastre de a explora dincolo de corp are profunde implicații pentru noi toți. Capacitatea noastră de a experimenta diferitele niveluri de frecvență de vibrație ale universului depinde de abilitatea noastră personală de a transcende limitele noastre energetice curente. De fapt, odată ce învățăm să ne transcendem limitele fizice, putem folosi aceeași capacitate după ce murim, pentru a experimenta regiuni și mai deosebite ale universului.

În primul rând, sunt acei oameni care își pot eleva frecvența de vibrație personală și care pot explora multiple dimensiuni ale universului. Acești indivizi deosebiți nu sunt limitați la o singură dimensiune sau lume subtilă. Abilitatea de a explora dincolo de limitele noastre fizice obișnuite este un element esențial al evoluției noastre de la creaturi născute din materie la ființe spirituale nelimitate. Doar prin transcenderea limitelor noastre grosiere putem spera vreodată să ne exprimăm în mod conștient în cadrul universului multidimensional. Este destinul nostru să evoluăm până în punctul în care cu toți vom avea capacitatea de a ne expanda conștiința în întreg universul, în întreaga sa infinitate.

Cu toți suntem ființe interdimensionale care își focalizează atenția în mod curent asupra unei singure dimensiuni ale planului material. Experiențele extracorporale, precum și experiențele de la granița morții, visele, stările modificate de conștiință, chiar și moartea

însăși reprezintă dovezi ale naturii noastre multidimensionale. Să ne recunoaștem în mod conștient și să experimentăm personal natura noastră subtilă reprezintă un pas major în evoluția noastră individuală. Într-un final, cu toți vom evolua până în punctul în care vom fi capabili să experimentăm în mod conștient și să explorăm întregul univers. Aceasta se va petrece atunci când vom conștientiza că noi (ca specie) și universul avem una și aceeași natură multidimensională.

După douăzeci de ani de experiențe de dedublare astrală, am certitudinea faptului că evoluăm prin materie. Noi ne folosim de forme de viață biologice ca de instrumente de exprimare. Corpurile noastre fizice sunt uneltele pe care le folosim pentru evoluție și experiență. Fiecare naștere (explorare) în planul material ne accelerează evoluția prin acumularea de și mai multă experiență. Fiecare formă de viață fizică utilizează și controlează un vehicul biologic temporar pentru evoluția sa. Precum fluturile din proverb, fiecare organism viu își abandonează vehiculul biologic temporar pentru a-și continua călătoria pe nivele mai rafinate de energie ale universului multidimensional.

Evoluția înseamnă mult mai mult decât pot ochii noștri să vadă. Este mișcarea și modificarea conștiinței în mod progresiv de la formele de viață biologice mai simple către formele de viață mai complexe și mai organizate, din plan subtil. Fiecare formă de viață își continuă călătoria evolutivă în cadrul universului multidimensional. Fiecare continuă să crească și să se modifice, învățând treptat și adaptându-se la noile provocări și aventuri, la noile sale forme de expresie. Pentru a înțelege cu adevărat evoluția, trebuie să explorăm și să analizăm structura universului, structurile energetice nonmoleculare și sistemele care cauzează modificările în plan fizic pe care le percepem în jurul nostru.

#### Visul lui Einstein

Visul lui Einstein și al oricărui alt fizician a fost să înțeleagă și să explice structura universului. Timp de multe decenii, fizicienii au sperat să descopere o singură teorie care să explice și să unifice toate conceptele referitoare la energie, spațiu și timp. Această unică teorie



este adeseori cunoscută sub numele de marea unificare.

Majoritatea fizicienilor sunt în prezent de părere că reacțiile energetice neexplicate încă se manifestă imediat dincolo de viziunea noastră tehnologică curentă.

Pe măsură ce știința modernă a făcut cercetări în planul materiei, aceasta a făcut o descoperire incredibilă: particulele elementare fizice nu posedă atribute materiale sau proprietăți inerente. Părțile componente ale materiei devin în mod progresiv vibraționale. Această descoperire are implicații foarte mari.

Atunci când recunoaștem natura vibrațională a particulelor fizice, conceptele de dimensiuni energetice multiple nu mai sunt atât de nefirești precum ar putea părea la prima vedere. De exemplu, experimentul clasic cu prisma al lui Newton a demonstrat faptul că lumina vizibilă conține în ea frecvențe diferite ce se manifestă ca și culori. Frecvențele diferite ale luminii există împreună simultan în același sistem spațio-temporal pe care îl vedem, și cu toate acestea fiecare frecvență există la rândul ei complet separată de celelalte.

Spectrul undelor electromagnetice se întinde pe un incredibil câmp de radiație, începând de la *gamma* și până la undele radio lungi. Din moment ce diferite frecvențe energetice coexistă în același sistem spațio-temporal pe care noi îl ocupăm, de ce nu ar fi posibil ca planuri energetice întregi și chiar și lumi subtile să coexiste cu universul nostru fizic vizibil? Această întrebare este luată foarte în serios de către fizicienii moderni din întreaga lume. Fizicienii sunt acum convinși că ceva de proporții substanțiale există imediat dincolo de viziunea noastră tehnologică. Această energie subtilă neexplorată este considerată a fi cheia înțelegerii structurii materiei și a universului.

Consider că visul suprem al marii unificări poate fi împlinit prin dezvoltarea de noi metode de a cerceta și verifica realitatea universului multidimensional. Recunoașterea științifică a multidimensionalității universului și a continuității conștiinței reprezintă elementul principal care lipsește din înțelegerea naturii subtile și a structurii tuturor energilor din univers. Marea unificare poate fi realizată cu condiția ca fizicienii moderni să fie dispuși să își reorienteze atenția de la particulele elementare la modul de funcționare al undelor

subtile. Acesta nu este un vis ci o realitate ce așteaptă răbdătoare ca percepțiile noastre științifice să evolueze dincolo de obsesia actuală a particulelor fizice.

### Noua frontieră a științei

În secolul XXI, știința va recunoaște faptul că răspunsurile la marile mistere ale existenței noastre fizice - cosmologia universului, natura subtilă a structurii materiei, evoluția speciei noastre, chiar și existența vieții după moarte - pot fi găsite doar prin cercetarea structurii subtile a universului. Această recunoaștere va reprezenta un pas major al științei și un punct de cotitură în evoluția omenirii. Treptat, vom avansa de la a fi o specie biologică focalizată înspre exterior la o specie multidimensională. Acest proces evolutiv a început deja. Astrofizicienii, fizicienii cuantici și fizicienii ai particulelor conduc chiar în prezent experimente intensive care vin în sprijinul conceptului de univers multidimensional. Acest curent de opinie va continua de-a lungul întregului secol XXI.

Odată ce începem să explorăm interiorul universului, o nouă eră a cercetărilor științifice și a descoperirilor va lua naștere. Știința modernă își va expanda cercetările curente asupra materiei și asupra realității dincolo de toate conceptele curente. Știința va începe să cerceteze sursa subtilă a energiei fizice și a materiei.

Pe măsură ce evoluăm, vom începe să trasăm universul subtil într-o măsură asemănătoare celei în care astronomii cartografiază în prezent universul vizibil. Explorarea interiorului universului este o aventură măreață care merge cu mult dincolo de conceptele noastre actuale de timp, spațiu și energie. Cercetarea dimensiunii subtile este o sarcină cu care ne vom confrunta cu toții mai devreme sau mai târziu, pentru că este dreptul nostru din naștere și destinul nostru să explorăm dincolo de vehiculele noastre biologice primitive și să experimentăm măreția adevăratului nostru acasă în cadrul universului multidimensional.

## CAPITOLUL 4

### Calități transformatoare

*„Cunoșterea este antidotul fricii” - Ralph Waldo Emerson*

Beneficiile călătoriilor extracorporale se extind dincolo de limitele simțurilor noastre fizice și ale intelectului nostru. După o experiență de dedublare astrală, mulți oameni relatează o trezire interioară a identității lor spirituale, o transformare a viziunilor personale. Aceștia se văd pe ei înșiși ca fiind mai mult decât materie; mai conștienți și mai vii. Aceștia își exprimă o înțelepciune profundă interioară bazată pe experiență spirituală personală.

Mulți oameni povestesc că sunt conectați la ceva mai mare decât ei, conectarea la sursa vieții înseși. Aceștia descriu un sentiment puternic de trecere a unei bariere dense de ignoranță, frică și limitări.

În timpul seminarelor mele, aud adesea relatări ale unei creșteri a gradului de cunoaștere personală și a unei conectări interioare în spirit. Mulți descriu o expansiune majoră a capacității lor de percepție; o capacitate nouă de a se extinde dincolo de limitele lor fizice; un sentiment copleșitor de cunoaștere bazată pe experiență personală directă. Poate că cel mai important beneficiu al experiențelor de dedublare corporală este faptul că noi devenim conștienți de capacitatea noastră personală de a descoperi răspunsurile pentru noi înșine.

Atunci când sunt întrebat, „De ce călătorii extracorporale?” răspunsul meu este simplu: trebuie să aflu răspunsurile de unul singur. Convingerile contemporane nu mă mulțumesc, mai ales că ele se găsesc în număr destul de mare în zilele noastre. Fiecare societate, fiecare cultură este caracterizată de propria versiune asupra adevărului; o colecție de convingeri solide fabricate de om. Aceste convingeri se modifică în timp, evoluează și decad, în vreme ce

adevărul referitor la existența noastră rămâne același: ascuns sub muntele de doctrine, dogme, presupuneri și concluzii în continuă creștere.

Consider că scopul vieții este dobândirea experienței. Noi trebuie să cercetăm și să explorăm de unul singuri. Trebuie să desoperim și să aflăm prin forțe proprii și nu să fim sclavi opiniilor altor oameni. Pe măsură ce se apropie secolul XXI, a sosit momentul pentru noi să ne conștientizăm propriul potențial și să explorăm dincolo de convingerile și credințele noastre predominante. A sosit momentul să descoperim și să vedem adevărul prin forțele proprii.

În momentul prezent avem la dispoziție această oportunitate. Experiențele extracorporale controlate ne deschid ușa unei frontiere incredibile a potențialului și a descoperirilor omenești. Acestea ne permit să cercetăm dincolo de limitele înguste ale simțurilor noastre fizice și să descoperim răspunsurile la cele mai vechi mistere ale existenței noastre.

### Calitățile transformatoare ale experiențelor extracorporale

Conform cercetărilor și studiilor conduse de mulți fizicieni foarte respectați - printre care Raymond Moody, Melvin Morse, Ken Ring, Bruce Greyson și Stuart Twemlow - calitățile transformatoare ale experiențelor extracorporale sunt fără limite. În fiecare an studii noi demonstrează beneficii fizice și psihologice suplimentare ce derivă din experiențele de dedublare corporală. Pe măsură ce am reluat acest subiect, mi-am dat seama că numărul de beneficii menționate este absolut uimitor.

Pe măsură ce numărul de experiențe de dedublare corporală crește, dovezile sunt copleșitoare și este de neîgăduit faptul că în timpul experiențelor de acest gen sunt obținute în mod regulat beneficii care pot schimba radical viețile oamenilor. Următoarele aspecte ce vor fi prezentate doresc să ilustreze o imagine de ansamblu a multiplilor beneficii raportate în întreaga lume în ultimii douăzeci de ani.

1 O mai mare priză de conștință asupra realității. Conform unui studiu condus de Stuart Twemlow, Glen Cabbard și Fowler Jones și prezentat la întâlnirea anuală a Asociației Americane de Psihiatrie (în anul 1980) 86% din cei 339 de oameni care s-au dedublat corporal

au raportat o mai bună priză de conștiință asupra realității. În cadrul aceluiasi studiu, 78 % au fost de părere că au dobândit un beneficiu pe termen lung.

2. Verificarea personală a propriei imortalități. Fără nici un dubiu, experiențele de dedublare corporală ne furnizează dovezi de primă mână, verificabile, ale capacității noastre de a exista independent de corpurile noastre fizice. Aceasta este o revelație foarte importantă, care influențează viața a milioane de oameni în fiecare an.

3. Evoluția personală mult accelerată. Conștientizarea faptului că noi suntem mai mult decât ființe fizice ne deschide noi oportunități de evoluție personală. Sunt de părere că experiențele autoînșuite și controlate de dedublare corporală sunt mobilul evoluției personale accelerate. Odată ce reușim să accesăm și să ne conștientizăm sinele nostru divin, noi putem descătușa cunoașterea infinită a minții noastre subconștiente și să ne angrenăm în acțiunea de explorare a universului. Întregul subiect al potențialului uman s-a extins foarte mult dincolo de toate concepțiile și înțelegerile curente.

4. Diminuarea fricii de moarte. Atunci când ne percepem pe noi înșine în mod conștient separați și independenți de corpurile noastre fizice, frica de moarte este cu mult redusă. Frica de moarte reprezintă frica de necunoscut. Odată ce ne separăm de corpul nostru, știm cu siguranță că viața noastră nu se oprește acolo, ci continuă. Am descoperit că cu cât avem mai multe experiențe de dedublare corporală cu atât manifestăm mai puține frici și temeri legate de moarte.

5. Capacități psihice îmbunătățite. Previziunea, telepatia, premoniția, profeția, capacitatea de a vedea aure și multe alte abilități psihice sunt adeseori îmbunătățite de experiențele de dedublare corporală. Motivul pentru aceasta rămâne deocamdată necunoscut, însă mulți sunt de părere că este vorba de o consecință pur și simplu naturală a orientării noastre spre sistemele noastre energetice interne.

6. Creșterea dorinței de a obține răspunsuri. Odată ce devin conștienți că au la dispoziție răspunsuri multiple, mulți oameni demarează o căutare spirituală personală pentru a rezolva misterele ce nu le-au dat pace din copilărie.

7. Revelații privitoare la moarte. Experiențele extracorporale ne oferă dovezi asupra faptului că procesul morții nu este obligatoriu

să fie o experiență dureroasă sau care să ne sperie, ci mai degrabă o aventură spirituală splendidă.

8. Evoluția umană accelerată. Adevărata evoluție a speciei noastre nu este reprezentată de schimbările biologice din jurul nostru ci de evoluția conștiinței. Pe măsură ce lumea noastră devine din ce în ce mai complexă, apare nevoia interioară de a descoperi motivul ascuns din spatele schimbărilor fizice rapide pe care le percepem în jurul nostru. Această nevoie de a afla răspunsurile la marile mistere ce ne înconjoară va duce rasa umană la următorul nivel al evoluției umane.

Când privim în urmă la evoluția rasei umane, observăm o trecere de la societățile agrare bazate pe munca fizică, treptat către societățile tehnologice bazate pe munca intelectuală. Rasa noastră va fi la un moment dat pregătită pentru următorul pas major pe scara evoluției sale; conștientizarea și experimentarea sinelui nostru divin și explorarea dimensiunilor subtile.

9. Vindecarea miraculoasă. Există multe relatări ale oamenilor care s-au vindecat singuri sau pe alții atunci când erau dedublați. Adeseori, acest fenomen de vindecare este inițiat de un gând direcționat conștient către o zonă specifică din corp.

10. Un concept de sine mult expansionat. În loc să se privească pe sine ca ființe fizice înzestrate cu suflet, mulți oameni se conștientizează pe ei înșiși ca suflete (sine divin) care sunt temporar înzestrate cu trupuri biologice.

11. Aspirație spirituală mult mărită. Conform studiului anterior menționat condus de Dr. Stuart Twemlow, 55% dintre participanți s-au referit la experiența lor de dedublare corporală ca la o experiență spirituală. Mulți oameni raportează o legătură mai profundă cu esența lor spirituală (care este cunoscut sub numele de Atman, sinele divin nemuritor din fiecare ființă (n.tr.)), incursiuni de o profunzime mai mare în natura lor spirituală, sau un simț mai bine definit de a fi conectați la ceva mult mai mare decât ei înșiși. Fie că aceasta poartă numele de spirit sau de minte universală a lui Dumnezeu, există numeroase relatări ale unei conexiuni interioare foarte puternice.

12. Recunoașterea și experimentarea influenței vieților anterioare. Munca lui Brian Weiss și a altor fizicieni și hipnoterapeuți respectați a furnizat dovezi concludente asupra faptului că influențele vieților anterioare reprezintă un element important al conștiinței.



noastre psihologice actuale. Aceste amintiri subconștiente pot fi efectiv accesate și explorate prin intermediul experiențelor personale de dedublare corporală.

14. Schimbări psihologice accelerate. Experiențele extracorporale ne sunt de mare ajutor în desprinderea de obiceiurile mentale vechi. În multe situații, oamenii ni-au mărturisit faptul că șocul de a se vedea pe ei înșiși independent de trupul fizic le-a oferit o perspectivă mult mai amplă a existenței lor curente. Această viziune expansivă a lor a fost hotărâtoare în trezirea de noi niveluri de evoluție personală și de înțelegere.

14. Obținerea de răspunsuri prin forțele proprii

Fiecare dintre noi are anumite întrebări legate de existența lui/ei. Cine sunt eu? Care este menirea mea? Este cazul să continui? Care este scopul vieții? Aceste întrebări precum și multe altele își pot găsi răspunsul doar prin experiență proprie. *Alcorali* extracorporale reprezintă o metodă eficientă pentru noi toți pentru a obține răspunsurile pe care le căutăm. De ce să ne mulțumim cu simple convingeri în loc să căutăm adevăratele răspunsuri?

15. Întâlnirea cu o ființă de lumină, un inger sau altă ființă din plan subtil

Mulți oameni raportează întâlniri față în față cu anumite forme de viață din planurile subtile. 37% din grupul de studiu al lui Twemlow au fost conștienți de prezența unei ființe din planul astral, în vreme ce 30% au raportat prezența unor ghizi sau ai unor îndrumători.

16. Manifestarea unui respect mărit față de viață

O aversiune pronunțată față de violență și crime a apărut în ultima vreme. De exemplu, ideea de a vâna și de a omori un animal devine de neconceput. Sunt de părere că această schimbare se datorează cunoașterii personale pe care o obținem în ceea ce privește interconectivitatea noastră spirituală.

17. Respect de sine mărit, responsabilitate mai mare, raportare la interior

Mulți oameni conștientizează pentru prima dată faptul că ei sunt centrul creator al întregii lor existențe fizice. Ei experimentează adesea vastul potențial și puterea sinelui lor interior subtil (Atman) și pătrund în esența lor creativă.

Mulți oameni ni-au spus că acum conștientizează mai mult ca

oricând faptul că ei sunt singurii responsabili pentru toate acțiunile pe care le întreprind, atât gânduri cât și fapte.

18. Ostilitate, tendințe violente și infracționale scăzute.

Acela care se percep pe sine a fi mai mult decât corpurile lor fizice conștientizează adeseori cât de autodistructiv poate să fie să furi de la cineva sau să faci rău unei alte persoane. Aceștia și-au dat seama din experiență proprie că viața continuă și după moarte și că implicit și responsabilitatea lor continuă.

19. O cunoaștere mult mai profundă și o înțelepciune mult mărită.

Numai experiența este cea care creează înțelepciune iar experiențele de dedublare corporală au capacitatea unică de a oferi cunoaștere și înțelepciune mult dincolo de limitele percepțiilor noastre fizice

20. Un sens profund al lui "a ști" în loc de "a crede"

Cunoașterea personală este foarte puternică și are darul de a aduce schimbări în viață, mai ales atunci când este comparată cu convingeri. Experiențele extracorporale ne furnizează o cunoaștere de primă mână, verificabilă, a imortalității noastre (ca sine divin) și a identității noastre spirituale. Această cunoaștere nu poate fi explicată în mod adecvat, ea trebuie experimentată.

21. Starea de calm interior

Un sentiment de pace ce vine din certitudinea faptului că suntem nemuritori în loc de speranța că devenim nemuritori.

22. Poftă de viață mult mărită.

Există un entuziasm inerent greu de descris în călătoriile extracorporale; o exaltare care merge până în profunzimea sufletului nostru. Atunci când ne separăm de trupul nostru fizic și explorăm în mod activ împrejurimile, noi știm adânc în sufletul nostru că am devenit exploratorul suprem. Conștientizăm că suntem mult mai mult decât personalitatea noastră fizică obișnuită sau decât egoul nostru. Viața însăși devine o aventură, o călătorie incitantă de descoperire. Exaltarea interioară pe care o simțim este în totalitate autentică, ea provine din conștientizarea faptului că trasăm o cărare ce depășește cu mult timpul nostru.

23. O inteligență mult mărită și o memorie mult mai bună, imaginație creatoare.

Mulți oameni au raportat că experiențele lor de dedublare corporală le-au îmbunătățit într-o anumită măsură gradul de conștiință și de inteligență. Unii sunt de părere că experiențele de dedublare corporală pot stimula zone din creier neactivate anterior în timpul vieții fizice obișnuite. Dintr-un anumit punct de vedere biologic, ar putea fi vorba de o stimulare a lobului cerebral drept sau a glandei pineale. Motivul medical pentru rezultatul raportat este necunoscut, însă conform cercetărilor amănunțite conduse de Wilder Penfield, un neurochirurg canadian, atunci când lobul temporal drept este stimulat prin descărcare energetică de intensitate medie, pacienții raportează în mod constant experiențe de dedublare corporală. În plus, există dovezi solide în sprijinul faptului că lobul temporal drept este în mod misterios activat în timpul morții și în timpul experiențelor de la granița cu moartea. Există de asemenea cercetări în sprijinul existenței unei legături între creierul biologic și sistemul nostru energetic subtil. Dacă este într-adevăr astfel, atunci este posibil să existe interacțiuni atât de natură electrică dar și de natură chimică de care noi să nu fim în totalitate conștienți. Acest subiect necesită cu siguranță cercetări suplimentare.

#### 24. Simțul aventurii.

Fiecare zi și fiecare noapte reprezintă o ocazie de a experimenta o nouă aventură. Autorul Tom Robbins a exemplificat poate cel mai bine acest lucru atunci când a afirmat: "Marea noastră aventură a umanității este evoluția conștiinței. Noi existăm în această viață pentru a ne expanda sufletul și pentru a ne lumina mintea."

Calitățile transformatoare ale experiențelor de dedublare corporală reprezintă o realitate pe care fiecare dintre noi o poate experimenta. Tot ce avem nevoie este o minte deschisă și îndrumarea potrivită pentru a ne accesa potențialul personal nelimitat. Capacitatea de a explora tărâmurile subtile ale universului este acum la îndemâna noastră, însă depinde în totalitate de noi să facem trecerea de la a fi un simplu observator curios la un explorator activ.

Consider că acest pas reprezintă un punct de cotitură important în viețile noastre și în evoluția noastră personală. Explorarea dincolo de limitele corpurilor noastre fizice poate fi o modalitate eficientă de a obține răspunsurile pe care mulți dintre noi le căutăm. Această călătorie a conștiinței de la fizic la subtil reprezintă o realitate pe

care nu o putem trece cu vederea; singura noastră decizie reală este momentul în care suntem dispuși să o începem.

#### Provocarea planului fizic

Călătoriile extracorporale oferă beneficii nenumărate pentru milioane de oameni din întreaga lume, pentru care planul fizic reprezintă o continuă provocare. Pentru aceia care îndură o viață de limitări fizice, călătoriile extracorporale reprezintă o incredibilă renaștere de bucurie, speranță și de percepții; o ocazie de a se experimenta pe ei înșiși eliberați temporar de suferințele fizice, boli sau handicapuri.

Imaginați-vă doar o fetiță paralizată care nu va mai merge niciodată, care este capabilă să se miște fără pic de efort deasupra corpului ei fizic imobil, sau pe bărbatul orb care nu își va mai vedea niciodată propriul chip, fiind brusc capabil să perceapă dincolo de limitele simțului fizic al văzului. Potențialul este uriaș.

Beneficiile călătoriilor extracorporale se extind cu mult dincolo de puterea actuală de înțelegere medicală și științifică. Medicina în sine ca profesie are o lungă istorie în a se baza în principal pe aspectele fizice ale bolilor și afecțiunilor. Datorită acestei îndochinări repetate explorarea potențialului omenească și a percepțiilor umane în beneficiul celor cu probleme fizice lipsește din nefericire din societatea noastră.

Abilitatea noastră naturală de a transcende corpurile fizice ne permite ca pentru o perioadă să renunțăm la orice limitări fizice pe care le-am putea experimenta în prezent. Cu o îndrumare potrivită, cu o pregătire adecvată și cu tehnicile corecte, aproape oricine poate deveni un profesionist în călătoriile extracorporale și poate experimenta incredibila fericire și bucurie a libertății neîngrădite.

Realitatea uimitoare a acestei forme unice de explorare trebuie să fie experimentată pentru ca potențialul său nelimitat să fie înțeles și apreciat la adevărata sa valoare. Analiza și raționamentele intelectuale ne conferă această percepție; pur și simplu trebuie să experimentăm adevărul de unii singuri. Speranța mea cea mai sinceră este că ne vom deschide inimile și mințile către acest nou potențial de evoluție și dezvoltare umană. Nu avem nimic de pierdut în afară de cel mai răspândit handicap: ignoranța.

Atunci când persoanele cu probleme fizice urmăresc să se

dedubleze corporal, ele beneficiază adesea de un avantaj semnificativ față de restul oamenilor. Dorința lor arzătoare de a evada din limitările fizice le creează de cele mai multe ori o dorință foarte puternică de transformare. Această dorință și motivare reprezintă unicul și cel mai important aspect al călătoriilor noastre extracorporale.

Ceea ce urmează reprezintă relatarea unui om care în ultimii douăzeci de ani a fost paralizat de la brâu în jos.

"Stând în scaunul meu cu roțile, citesc o carte despre experiențe de dedublare corporală. Fiind un bărbat serios în vârstă de șaiszeci și trei de ani, cu o educație serioasă, mă îndoiesc sincer de autenticitatea acestor lucruri. Sună mult prea ciudat ca să fie adevărate.

În carte există un exercițiu de vizualizare care pare să fie destul de simplu. Mă gândesc, ce Dumnezeu; nu strică dacă încerc. Încep să îmi imaginez în minte camera ficei mele. Îmi imaginez că mă aflu în fața casei ei și că deschid ușa de la intrare. Mental, intru în cameră și încep să îmi imaginez mobila, covoarele, geamurile, fotografiile și chiar și plantele. Sunt destul de surprins cât de ușor și de plăcut îmi este să fac aceasta. Mă prefac că mă îndrept spre masa de cafea și urmăresc să o simt. Mă așez pe un scaun și urmăresc să simt textura husei.

Următorul lucru pe care mi-l amintesc este un vis în care zbor deasupra unei pășuni foarte frumoase.

Apoi simt o vibrație stranie prin tot corpul. Zgomotul devine din ce în ce mai puternic până când îmi dau seama că plutesc chiar deasupra scaunului meu cu roțile. În primul moment sunt speriat, însă sunt complet treaz și conștient. Senzația de plutire este minunată. Mă gândesc să mă îndrept spre ușă și instantaneu plutesc spre ea. Un sentiment de bucurie mă cuprinde pe măsură ce trec de ușă și ies în fața casei. Par să alunec în orice direcție îmi propun.

Devenind mai increzător, mă decid să încerc să zbor. Pe măsură ce mă gândesc la aceasta, corpul meu se ridică în aer. Îmi întind brațele și mă imaginez zburând precum o pasăre. Instantaneu mă înalț spre cer precum un vultur. Zbor deasupra cartierului meu și pot vedea casele de sub mine. Pentru prima dată în viața mea înțeleg ce înseamnă adevărata stare de libertate. Mă gândesc la trupul meu fizic și într-o secundă sunt înapoi în scaunul meu cu roțile.

Înima îmi bate plină de entuziasm în timp ce redactez această

relatare. Exaltarea ce mă cuprinde în urma acestei experiențe este dincolo de cuvinte. Tot ce îmi doresc este să fi aflat despre aceasta cu douăzeci de ani în urmă."

#### Beneficii ale călătoriilor extracorporale

- Descoperirea și aflarea prin forțe proprii a răspunsurilor la cele mai vechi mistere ale omenirii: Viața se continuă și după moarte? Care este scopul vieții?

- Răspunsul la întrebările fundamentale ale existenței noastre: Cine sunt eu? Care este motivul pentru care mă aflu aici? Care este scopul meu?

- Rezolvarea misterului destinației ultime: Încotro ne îndreptăm după moarte? Raiul există cu adevărat? Cum arată? De ce reprezintă un mister?

- Analizarea și rezolvarea problemei fizice actuale dintr-o "perspectivă mai înaltă".

- Obținerea unei mai mari înțelegeri a provocărilor și lecțiilor de viață pe care le experimentăm zilnic.

- Analizarea și înțelegerea puterii oculte incredibile a gândului.

- Depășirea labirintului de convingeri sterile și descoperirea adevărului prin propriile forțe

- Accelerarea evoluției personale dincolo de limitele grosiere ale materiei.

- Confruntarea și eliminarea fricilor personale

- Câștigarea unei înțelegeri superioare asupra vieții proprii, asupra relațiilor și asupra universului propriu

- Vederea și experimentarea frumuseții incredibile a universului multidimensional.

- Conștientizarea potențialului personal nelimitat și a puterii personale.

- Recunoașterea și înțelegerea motivelor ascunse ale evenimentelor trecute și prezente din viața noastră

- Savurarea libertății absolute a mișcării neîngrădite

- Câștigarea unei înțelegeri mult mai complexe a religiilor moderne

- Descoperirea și experimentarea verificării personale, fără dubiu, a stării personale de nemurire



- Analizarea și înțelegerea curenților de energie subtilă care ne modelează viața și lumea.
- Cunoașterea și înțelegerea care vin odată cu experiența.
- Recunoașterea și eliberarea din opiniile închistatoare, concluzile și sistemele de credință inadecvate.
- Dobândirea unei viziuni mai clare asupra planului universal.
- Analizarea și înțelegerea procesului natural al nașterii și morții.
- Vederea, experimentarea și explorarea pe cont propriu a raului biblic.

#### Bucurii oferite de călătoriile extracorporale

- Bucuria unei aventuri noi incitante
  - Bucuria absolută a experimentării stării personale de nemurire
  - Ineditul experiențelor ieșite din comun
  - Sentimentul copleșitor al împlinirii personale
  - Bucuria pură a explorării unui teren nou și necercetat
  - Entuziasmul de a fi un pionier într-un domeniu nou de explorare.
  - Plăcerea de a descoperi adevărul existenței voastre dincolo de toate dogmele și credințele.
  - Satisfacția personală intensă de a afla în mod direct scopul și menirea existenței voastre.
  - Sentimentul incredibil de "a ști" în loc de "a spera".
  - Bucuria de a descoperi noi nivele de dezvoltare și evoluție personală.
  - Sentimentele copleșitoare ale unei evoluții personale accelerate.
  - Bucuria interioară intensă de a dezlega mistere antice și de a găsi răspunsurile de unul singur.
- Aceste beneficii și multe altele ne așteaptă; totuși, depinde de noi să explorăm și să experimentăm realitatea aceasta pentru noi înșine. Călătorii extracorporale ne oferă ocazia a răa de a ști și de a vedea în loc de a spera și de a crede. Această oportunitate ne aparține acum.

## CAPITOLUL 5

### Dezvoltarea capacităților noastre naturale

*"Așază-te în fața faptelor precum un copil mic și fi pregătit să îți abandonezi orice idee preconcepțuită, îndreaptă-te cu umilință oriunde și către orice abis te-ar duce viața, sau nu vei învăța nimic."*

T.H. Huxley

*"Urmărește să ai tot timpul o minte deschisă la schimbare. Primește-o cu brațele deschise. Curtează-o. Doar prin analizarea și reanalizarea opiniilor și ideilor noastre putem să evoluăm."*

Dale Carnegie

#### Reevaluarea conceptelor noastre despre realitate

Multe obstacole de natură psihologică ne afectează capacitatea de a avea experiențe extracorporale. Propriile concepții și modul în care noi privim viața sunt deosebit de influențate de rezultatele pe care le obținem. Este ceva obișnuit ca limitările personale, fricile și convingerile noastre să ne micșoreze capacitatea de a experimenta și de a ne bucura de întregul nostru potențial. Acest lucru este în special adevărat atunci când ne angrenăm într-o nouă formă de explorare.

Autoevaluarea de mai jos rezumă pe scurt câteva dintre subiectele și temele care v-ar putea influența capacitatea de a avea experiențe extracorporale. Răspunsurile dinamică voastră vă pot oferi indicii folositoare în privința convingerilor personale, a presupunerilor și a concluziilor privitoare la această formă unică de explorare.

Pe cât de obiectiv posibil, examinați-vă reacțiile intelectuale și emoționale la fiecare întrebare. Dacă descoperiți o zonă care

poate produce un potențial conflict sau limitare, acordați-vă timp și cercetați-o; căutați motivul real al convingerilor dumneavoastră curente

Reevaluarea convingerilor propriu este unul dintre cele mai importante aspecte ale pregătirii pentru dedublare. Am descoperit că fricile conștiente și subconștiente, limitările și convingerile eronate reprezintă cele mai comune obstacole cu care ne confruntăm în timpul călătoriilor extracorporale. Admiterea limitelor noastre personale și a fricilor noastre reprezintă un pas major în reducerea și eliminarea oricăror blocaje pe care le-am putea experimenta. Acordați-vă tot timpul de care aveți nevoie și sunțiți-vă liberi să explorați orice subiect care considerați că este relevant. Vă recomand să vă notați răspunsurile, cât de detaliat este nevoie.

#### Autoevaluare

1. Conceptul de sine: Cine credeți că sunteți? Cum vă vedeți pe voi înșivă? Descrieți conceptul de sine cât mai în detaliu posibil

2. Puncte de vedere personale: Care sunt percepțiile și sentimentele dumneavoastră privitoare la experiențele extracorporale? Le considerați a fi o aventură?

3. Motivarea: Scopul dumneavoastră personal este acela de a obține răspunsuri? De a rezolva un mister sau o problema? Este vorba de o curiozitate? Este acela de a obține o verificare personală de vreun fel? Fiți concisi și la obiect.

4. Siguranța: Considerați că este în totalitate sigur să experimentați dedublarea corporală? Vă îngrijorează vreun aspect, cum ar fi că veți muri sau că vă veți pierde? Fiți concisi.

5. Abilități speciale sau talente: Sunteți de părere că este necesar să aveți vreo abilitate specială sau să manifestați vreun talent deosebit pentru a experimenta o stare de dedublare corporală?

6. Importanța: Considerați această explorare ca fiind importantă pentru evoluția dumneavoastră personală? Pe o scară de la 1 la 10 cât de importantă ar fi?

7. Dorința: Manifestați dorința interioară și chemarea de a da curs acestui impuls? Ce beneficii urmăriți sau ce doriți să aflați în urma acestei experiențe? Cât de puternică este dorința dumneavoastră?

8. Angajamentul: Sunteți dispus să investiți timpul și efortul necesare pentru a vă atinge scopul? Sunteți dispus să vă angajați în a acorda treizeci de minute zilnic timp de o lună pentru aceasta?

9. Fricile: Manifestați anxietate sau vă este teamă de acest gen de explorare? Vă este teamă de necunoscut, de întuneric sau de noi provocări? Sunt fricile dumneavoastră întemeiate sau sunt doar rezultatul unei lipse de informație?

10. Credințe religioase: Cum se încadrează experiențele de dedublare corporală în conceptele dumneavoastră și convingerile religioase? Considerați dedublarea astrală a fi o experiență religioasă?

11. Gradul de dificultate: Considerați că această experiență este naturală și ușor sau dificil de obținut? Ce vă face să credeți aceasta?

12. Încrederea: Sunteți încrezător că vă puteți atinge scopurile propuse?

13. Așteptările: Vă așteptați la rezultate pozitive? Care sunt așteptările dumneavoastră personale?

14. Blocaje personale sau limite: Sunteți conștienți de vreun fel de blocaje personale care v-ar putea limita capacitățile de a experimenta dedublări astrale? Dacă da, așterneți-le pe hârtie.

15. Țelurile: Ați făcut din acest gen de experiență un țel personal? Este un țel trecut pe listă? Este un țel important? Este o prioritate?

Multe dintre subiectele atinse în această autoevaluare nu necesită o explicație. Unele aspecte însă ar putea necesita anumite lămuriri suplimentare.

#### Angajamente și țeluri

Atitudinea dumneavoastră pozitivă și angajamentul față de experiențele de dedublare astrală sunt esențiale pentru succesul dumneavoastră. Dacă urmați această călătorie doar cu jumătate de interes, rezultatele vor fi pe măsura acestuia. Pe de altă parte, dacă sunteți pasionat, hotărât și dăruit succesul vă este practic asigurat.

Este important să faceți din acest gen de experiență o prioritate personală pentru o anumită perioadă de timp. La seminarul meu eu recomand un angajament zilnic de minim treizeci de minute. Sfătuiesc fiecare participant să acorde timpul necesar pentru a realiza măcar una din tehnicile de dedublare corporală în fiecare zi. Timp

de treizeci de zile, să ne focalizăm cât putem de mult energia mentală și emoțională pentru a ne mobiliza în atingerea țelului propus de a realiza cu succes o experiență de dedublare astrală. Pentru mulți oameni, însuși faptul de a-și scrie pe hârtie în fiecare zi scopul lor îi ajută să îl cristalizeze în mintea lor și să îi crească importanța. De exemplu, în fiecare seară înainte de a merge la culcare, să scriem de douăzeci de ori, "Acum experimentez o experiență de dedublare corporală", "Acum sunt într-o stare de dedublare corporală perfect conștientă", sau "Acum sunt dedublat".

Atunci când acest gen de explorare devine pentru dumneavoastră o prioritate personală și îi atașați și scopuri scrise, intensitatea angajamentului dumneavoastră este mult mărită. De fapt, dumneavoastră inițiați ca un fel de lanț mistic de evenimente: angajamentul dumneavoastră interior și dorința încep să vă modeleze mintea subconștientă. Adeseori visele dumneavoastră devin mult mai interesante și din ce în ce mai lucide. Visele care implică mișcare, cum ar fi cele cu zbor, sunt adeseori menționate. Aceste vise reprezintă un indiciu că mintea dumneavoastră subconștientă răspunde angajamentului dumneavoastră referitor la o experiență de dedublare astrală. Aceste vise și semnalele interioare asociate acestora reprezintă adesea o trambulină către o experiență de dedublare conștientă în totalitate.

Așterneți-vă pe hârtie scopurile dumneavoastră astăzi și asumați-vă cu fermitate că le veți urma întocmai.

#### Scopurile scrise pe hârtie

Într-o grupă pe care am condus-o recent, o femeie m-a întrebat care eveniment specific sau care experiență a avut cea mai mare influență asupra capacității mele de a avea experiențe extracorporale. După un moment de reflecție, mi-am dat seama că mai mult decât orice alt lucru, decizia mea de a face o listă scrisă cu scopurile personale spirituale a avut un efect major. De exemplu, afirmațiile "Mă pot separa cu ușurință de corpul fizic" sau "Acum îmi experimentez sinele superior."

Oricât de ciudat ar suna, acțiunea efectivă de a îmi scrie angajamentele pe hârtie a avut un efect foarte puternic asupra

rezultatelor pe care le-am cules apoi. În timpul fiecărei experiențe de dedublare corporală, țelurile mele personale păreau să îmi strălucească în minte la momentul cel mai potrivit pentru a acționa în conformitate cu ele. Pe măsură ce progresam, țelurile mele evoluau și ele odată cu mine. Adeseori, după ce reveneam dintr-o aventură extracorporală, urmăream să îmi notez experiența avută și îmi dădeam seama că aveam și mai multe țeluri decât înainte și mai multe întrebări. Era ca și cum fiecare experiență se autocompunea. Capacitatea de a îmi stabili țeluri scrise clare, era evidentă; acestea ne focalizează gândirea, atât conștientă cât și subconștientă. Toate lucrurile, atât fizice cât și subtile s-au născut mai întâi ca gânduri, și cu cât gândurile noastre au fost mai clare, cu atât mai probabil a fost concretizarea lor.

În timpul primelor secunde ale unei experiențe de dedublare corporală, gândurile pe care noi le avem sunt de o importanță capitală pentru rezultatele imediate pe care le vom experimenta. Este foarte frecventă situația când primul gând pe care îl manifestăm ne propulsează într-un plan astral sau într-o situație care este în legătură directă cu acel gând.

Țelurile clare așternute pe hârtie creează o puternică impresie în mintea subconștientă și cresc foarte mult șansele ca acestea să fie implementate de starea noastră modificată de conștiință. Dacă acestea sunt folosite cum trebuie, este foarte probabil să putem să ne programăm aventurile noastre extracorporale în direcția unui țel sau a unui scop specifice. Importanța acestui fapt nu ar trebui trecută cu vederea: reprezintă primul pas pentru controlul eficient și conștient al stării de dedublare astrală. Acesta este motivul principal pentru care afirmațiile și vizualizarea creatoare sunt atât de eficiente.

#### Fricile și limitările

Fricile și limitările exercită un control incredibil asupra vieților noastre. Convingerile personale, limitările și fricile creează pereți invizibili de anxietate în jurul nostru. Aceste sentimente de anxietate se manifestă ca și limitări pe care le experimentăm în viața de zi cu zi.

Frica, anxietatea și limitările ce rezultă din acestea reprezintă



obstacolul numărul unu în calea succesului nostru, obstacol pe care trebuie să îl înfruntăm. În fiecare zi suntem puși în situația de a lua decizii și de a face alegeri pe care trebuie să le urmăm apoi. Aceste decizii ne determină cursul vieții și roadele pe care le culegem.

Dacă privești viețile oamenilor de succes, vei observa că aceștia au în comun un lucru. Toți s-au confruntat și și-au depășit fricile și limitările pentru a-și atinge și implini visele. Ca și exemple putem enumera actori introvertiți, muzicieni și oratori care și-au depășit frica intensă de a vorbi în public, piloți cărora le era odată teamă de înălțimi, și chiar copii cărora le era frică de întuneric.

Fiecare frică și anxietate din viața noastră reprezintă un obstacol personal pe care trebuie să îl depășim, o barieră personală care ne separă de scopurile pe care dorim să le atingem. Viața însăși poate fi privită ca o serie de provocări și obstacole cu care va trebui la un moment dat să ne confruntăm și pe care va trebui să le depășim. Felul în care reacționăm la fiecare provocare va determina împlinirile personale ulterioare de care ne vom bucura în viața noastră.

Fricile și limitările din viața fizică ne vor afecta de asemenea de multe ori și călătoriile extracorporale. De fapt, fricile noastre se vor manifesta precum niște pereți fizici sau bariere care ne vor restricționa libertatea și mobilitatea.

De exemplu, în timpul celui de al treilea an al călătoriilor mele extracorporale, am experimentat un obiect mare și greu care mă apăsă pe corp imediat după separare. Am perceput acel obiect ca fiind o oglindă imensă ornată cu frunze aurii; era atât de mare încât eram efectiv ținut sub greutatea ei masivă. Am început să o împing cu toată puterea, încercând din nou și din nou să o îndepărtiez. Treptat începea să mă cuprindă o stare de disperare pe măsură ce greutatea oglinzii continua să mă strivească. Pentru că nu mai suportam această stare chinuitoare mi-am focalizat întreaga atenție, întreaga energie și putere pentru a reuși să îndepărtiez această greutate apăsătoare și am strigat: "Am puterea necesară!" Instantaneu, am simțit un val de putere și am ridicat cu o mare ușurință oglinda și am pus-o alături de mine.

În acel moment, am experimentat un sentiment nou și puternic, de libertate și de mobilitate. Eram ușor ca o pană și eram capabil

să merg oriunde aș fi dorit. Pentru prima dată în viața mea, m-am simțit complet liber, complet în control. Eram capabil să mă mișc, să percep și să înțeleg într-un ritm mult mai rapid. Într-un anumit fel, știam că tocmai deschisese ușa unor noi niveluri de potențialități personale și de evoluție.

Fiecare frică și fiecare limitare pe care o experimentăm reprezintă o oportunitate pentru ca noi să învățăm și să evoluăm. Conștientizarea acestui aspect ne poate însoți în confruntarea cu fiecare nouă provocare

### Credința

Pe cât de surprinzător ar putea părea, nu trebuie să credeți în dedublarea astrală pentru a avea parte de o astfel de experiență. Numeroși indivizi din întreaga lume au raportat experiențe spontane de dedublare astrală. Majoritatea acestor oameni nu aveau nici un fel de cunoștințe anterioare și nici nu credeau în astfel de călătorii extracorporale. Există câteva cărți disponibile despre acest subiect scrise de către Raymond Moody dar și ale altor autori, lucrări ce detaliază astfel de experiențe de dedublare corporală sau de la granița cu moartea, precum și rezultatele lor remarcabile.

Acum mai bine de douăzeci de ani, când am auzit pentru prima dată de acest fenomen straniu, nu credeam că experiențele extracorporale chiar există. Ajunsesem la concluzia că aceste așa-zise călătorii în afara corpului fizic reprezentau o ciudată mistificare, o experiență indusă cu ajutorul drogurilor sau un gen de vis extrem de lucid. Din curiozitate am decis să investighez pe cont propriu aceste rapoarte stranie. Privind în urmă, mi-am dat seama că nu era nevoie să am credință. În schimb, curiozitatea mi-a fost bunul cel mai de preț atunci când am investigat această formă unică de explorare.

### Condiționarea fizică și îndobținarea

Încă de la naștere, fiecare dintre noi am beneficiat de una dintre cele mai extinse condiționări pe care societatea noastră și cultura noastră le pot da. Am fost condiționați să acceptăm ipoteza că suntem doar creaturi fizice - mamifere înzestrate cu intelect

Această îndobținare fizică este în mare rezultatul unei singure

concluzii ce a fost transmisă de la o generație la alta, din moment ce noi ne observăm și ne experimentăm ca și ființe fizice, este foarte natural să credem că noi suntem una cu trupurile noastre. Bazată pe percepții fizice, aceasta pare să fie singura concluzie logică. Ce altceva am putea fi?

Pe măsură ce creștem, ni se spune în mod repetat că noi suntem creaturi fizice. În fiecare zi a vieților noastre această concluzie este reîntărită de către familie, prieteni, mass media și societate în general. Într-un final suntem învățați și despre câteva concepte de natură ezoterică, care de obicei iau forma credințelor religioase. Aceste concepte de natură ezoterică ne sunt de obicei transmise într-o manieră destul de ambiguă. Majoritatea religioșilor ne învață că avem un suflet sau un așa-zis spirit; o formă invizibilă, indescritibilă de energie. Ni se spune să credem în acest concept misterios fără să punem întrebări, însă nu ni se oferă nici o dovadă în sprijinul său, nici fapte, nici raționamente. Ni se spune să avem credință, pentru că răspunsurile se află în mâinile lui Dumnezeu. Mulți lideri spirituali ne-au făcut să credem că practic suntem lipsiți de putere în a obține răspunsurile la misterele vieții noastre și la existența noastră.

Rezultatul final este o dublă indoctrinare masivă. În primul rând suntem învățați că suntem manifestări dotate cu intelect; apoi suntem învățați că suntem creaturile lipsite de putere ale lui Dumnezeu, incapabili să ne obținem singuri răspunsurile pe care le căutăm.

Există o singură problemă referitoare la aceste concluzii, acestea sunt construite în întregime pe plaja limitată a simțurilor noastre fizice. Așa cum orice fizician v-ar spune, noi suntem capabili să vedem doar o mică fracțiune din energia existentă în jurul nostru. Formula conform căreia întregul concept al realității este bazat pe percepții fizice, nu ne poate oferi decât concluzii incomplete, atât asupra noastră cât și asupra a tot ceea ce este în jurul nostru. Un exemplu clasic poate fi reprezentat de percepția faptului că pământul este centrul universului. Timp de mii de ani a fost evident pentru toată lumea faptul că soarele se învârt în jurul pământului. În timpuri mai recente, știința ne-a învățat că atomul a fost construit din particule minuscule ce se învârt în mod armonios în jurul unui nucleu stabil și solid. În zilele noastre, conform mecanicii cuantice,

această imagine a realității subatomice este incompletă și incorectă.

Una dintre concluziile universale actuale care este predată în școlile din întreaga lume este reprezentată de presupunerea științifică conform căreia creierul biologic reprezintă originea conștiinței. Știința medicală a tras cu mult timp în urmă concluzia că creierul este sursa evidentă a tuturor lucrurilor conștiente. Ce altceva ar putea să fie? Și totuși, în zilele noastre, zeci de milioane de experiențe extracorporale și de experiențe la granița cu moartea, ne oferă dovezi foarte clare ale faptului că starea noastră de conștiință continuă chiar și atunci când suntem separați de corpul fizic.

Primul pas în procesul de eliberare din condiționarea noastră fizică este să îi recunoaștem în primul rând existența. De acum înainte, să începem să acordăm atenție multiplexelor presupunerii și concluzii care ne alcătuiesc viața. Să observăm toate lucrurile subtile care sunt construite în cadrul societății noastre și în cadrul vieții noastre de zi cu zi. De exemplu, acordăm atenție tuturor afirmațiilor referitoare la persoana dumneavoastră și la cei din jurul vostru ca și creaturi fizice: părul meu, pielea mea, brațele mele, picioarele ei. Aceasta ar putea suna trivial, însă noi auzim aceste lucruri de nenumărate ori în fiecare zi. Fiecare afirmație referitoare la noi ca și corp fizic acționează ca și o condiționare a noastră față de acest concept despre noi înșine. În hipnoză acest fenomen poartă numele de sugestie. Este dovedit faptul că atunci când sugestiile sunt repetate zilnic pentru o perioadă mai lungă de timp, acestea vor genera o condiționare extrem de eficientă a minții noastre.

În fiecare an, milioane de oameni sunt condiționați de sugestii hipnotice pentru a-și modifica obiceiurile zilnice sau modelele de comportament; adeseori într-una sau două ședințe. Decenii de-a rândul, sugestiile au fost folosite cu succes pentru a stopa fumatul sau pentru a modifica obiceiurile de alimentație. Dacă mintea umană poate fi condiționată într-o singură oră pentru a modifica un obicei ce a durat o viață întreagă, cum ar fi fumatul sau alimentația în exces, imaginați-vă cât de puternică și înălțătoare poate fi o viață întreagă de condiționări sociale.

De fapt, referirea constantă la noi înșine ca și creaturi fizice are darul de a ne modela imaginea noastră de sine pentru a accepta

această presupunere ca și realitate. Acest aspect are o mare influență în special atunci când știința modernă și experții medicali inoculează în mod repetat aceleași presupuneri. Rezultatul este clar: noi acceptăm imaginea de sine conform căreia noi suntem într-adevăr creaturi fizice. Aceasta este de departe cea mai falsă concepție privitoare la rasa umană. În realitate, corpul fizic reprezintă pur și simplu vehiculul biologic temporar pe care îl folosim pentru exprimarea într-un mediu grosier. Acesta este motivul principal pentru care milioane de oameni care au avut parte de experiențe la granița cu moartea și de experiențe extracorporale au fost atât de profund schimbați de experiența lor. Adeseori, chiar pentru prima dată, aceștia desoperă personal (nu cred sau speră) faptul că ei sunt ființe spirituale ce locuiesc temporar într-un vehicul fizic. Aceasta este o realizare puternică, ce îți schimbă radical viața și care este dificil de descris doar prin cuvinte. Gândiți-vă doar pentru un moment la posibilitatea ca întreaga dumneavoastră viază și concepțiile despre sine să fie modificate instantaneu pentru totdeauna. Mulți oameni nu vorbesc deloc despre astfel de experiențe din simplul motiv că acestea merg cu mult dincolo de concepțiile fizice obișnuite asupra realității.

Consider că scopul principal al experiențelor extracorporale și al experiențelor de la granița cu moartea este acela de a ne oferi la fiecare în parte o scănteie personală din aventura noastră spirituală. Doar prin experimentarea sinelui nostru spiritual nonfizic (sinele nemuritor Atman) noi putem depăși în totalitate influența restrictivă a îndoctrinării noastre fizice și sociale. Doar prin eliberarea de limitele noastre fizice grosiere noi putem descoperi adevărul despre noi înșine și despre univers.

#### **Anatomia unei experiențe extracorporale**

Așa cum în cadrul experiențelor de la granița cu moartea sunt prezentate adeseori anumite elemente specifice, tot astfel și în cadrul experiențelor extracorporale putem vorbi despre anumite etape raportate. Cele care urmează sunt cele mai des menționate.

1. Etapa vibrațională. În acest punct, vibrațiile energetice ne străbat întreg corpul. Senzații de bâzâit, hureit sau zumzâit, împreună

cu stări ocazionale de amețală sau stări cataleptice (incapacitatea de a ne mișca), însoțesc adeseori aceste vibrații. Variația și intensitatea vibrațiilor și a sunetelor raportate este infinită, acestea pot varia de la mediu la subtile până la intense sau surprinzătoare. În timpul fazei vibraționale conștiința noastră comută către corpul nostru subtil energetic. Vibrațiile și sunetele (semnalele interioare) nu reprezintă evenimente fizice, așa cum ar crede unii, ci recunoașterea conștientă a corpului nostru energetic înzestrat cu o frecvență mai mare de energie, ce se separă de corpul nostru fizic (apare decalarea de fază față de acesta).

2. Etapa de separare. În momentul în care corpul subtil energetic se separă de corpul fizic, în general apare un sentiment distinct de plutire, ridicare sau de rostogolire din cel fizic. După ce separarea este completă, vibrațiile și sunetele se diminuează rapid.

3. Etapa de explorare. Odată ce ne separăm și existăm în mod independent de corpul nostru fizic, noi putem începe să explorăm lumea din planul subtil în care ne aflăm. Corpul nostru subtil energetic este adeseori experimentat de noi ca fiind un duplicat al corpului fizic ce este însă alcătuit dintr-o energie mai înaltă ca și frecvență de vibrație. Datorită structurii sale subtile, corpul nostru energetic este foarte receptiv la puterea gândului. Metoda de mișcare pe care o utilizăm este complet nelimitată, putem merge, alerga, zbura, pluti. Pentru a menține explorarea, este necesar să continuăm să ne focalizăm atenția asupra noului mediu înconjurător și al noului corp subtil energetic pe care le experimentăm.

4. Etapa de revenire. Revenirea (reintegrarea corpului subtil energetic în corpul fizic) apare în mod automat atunci când doar ne gândim la corpul fizic. Uneori, în timpul revenirii, integrarea celor două corpuri este însoțită de vibrații temporare, amețală și stare cataleptică. Aceste senzații se estompează rapid pe măsură ce ne reunificăm și ne reacordăm cu trupul nostru fizic.

#### **Patru pași către succes**

Primul pas către o experiență de dedublare corporală conștientă și încununată de succes este acela de a rămâne calmi din punct de vedere mental și emoțional pe măsură ce începem să conștientizăm



orice formă de modificare sau de comutare a conștiinței noastre către altceva. Abilitatea noastră de a rămâne calmi este esențială pentru atingerea și menținerea oricărui grad de control atunci când suntem dedublați. Senzațiile inițiale asociate experiențelor extracorporale pot fi surprinzătoare pentru un începător. Acest aspect este în special valabil în cazul în care suntem nepregătiți pentru această experiență. De multe ori, acest entuziasm este cauzat de senzațiile și sunetele intense ce pot să apară chiar înaintea și în timpul separării. Unii oameni devin atât de entuziasmați sau uimiți de aceste sunete și senzații interioare, încât se gândesc imediat la corpul lor fizic. Aceasta cauzează o întoarcere instantanee în învelișul fizic. Cheia este să întâmpinăm cu bucurie senzațiile și sunetele neobișnuite și să rămânem cât mai calmi posibil.

*Al doilea pas* este reprezentat de faptul de a ne încorpora obiceiul autocontrolului. De fiecare dată când experimentăm orice senzații sau sunete asociate călătorilor extracorporale, să începem imediat să încurajăm aceste senzații sau sunete să se expandeze în întreaga noastră ființă. De exemplu, dacă experimentăm un bătănt intens sau o senzație vibrațională aparte, să urmărim imediat să încurajăm acea senzație să se împrăștiie în tot corpul nostru. Să ne focalizăm întreaga atenție asupra savurării acestei noi și înalte frecvențe vibraționale. Apoi, mental, să încurajăm senzațiile vibraționale sau sunetele respective să ne pătrundă întreaga ființă.

*Cel de-al treilea pas* este reprezentat de acțiunea de a ne direcționa pe noi înșine departe de corpul fizic. Aceasta poate fi realizată cu ușurință printr-un monolog mental interior care ne direcționează și ne menține separați de corpul fizic. De exemplu, "Plutesc în sus, în sus..." sau "Devin din ce în ce mai ușor..." sau "Acum mă îndrept către camera de zi (sau curtea din spatele casei, sau orice altă locație ce este departe de corpul fizic)". Orice sugestie care ne direcționează și ne separă de corpul fizic va fi eficientă. Trebuie să ne amintim să nu ne gândim sau să nu facem nici un fel de referire la corpul nostru fizic, sub nici o formă. Chiar și gânduri aleatorii direcționate spre corpul fizic pot provoca o revenire rapidă în acesta.

*Cel de-al patrulea pas* este acela de a ne menține întreaga focalizare departe de corpul fizic. Cea mai ușoară modalitate de

a face aceasta este să uităm temporar de corpul nostru fizic și să devenim foarte interesați de noua lume pe care o experimentăm. Succesul și durata experienței noastre extracorporale vor depinde în întregime de capacitatea noastră de focalizare a atenției. Gândurile sau sentimentele legate de corpul nostru fizic ne vor aduce imediat înapoi în acesta.

Trebuie să ne amintim mereu că suntem ființe puternice, energetice, care locuim temporar într-un vehicul sau corp fizic. Abilitatea noastră de a ne controla experiențele extracorporale reprezintă o parte naturală a dezvoltării noastre personale. Fiecare experiență reprezintă o aventură interesantă pentru a descoperi lucruri noi. În realitate, noi ne explorăm și ne redescoperim propria identitate și propriul cămin.

#### Conștientizarea și modul de a reacționa la starea vibrațională

Vibrațiile și sunetele interne indică adeseori apropierea unei experiențe de natură subtilă. Voi face referire la sunetele și vibrațiile respective ca la starea vibrațională. Aceste vibrații își au de obicei originea în zona din spatele gâtului iar apoi acestea se împrăștiie rapid în întreg trupul. Acestea sunt însoțite adeseori de senzații de amorțire și de sunete de bătănt sau zumzânt.

Conform unui studiu amplu realizat la scară națională privitor la experiențele extracorporale și condus de Dr. Stuart Twemlow în anul 1979, 55 % din cei 339 de participanți au raportat "o senzație energetică" în timpul experiențelor lor extracorporale. În plus, 50% au mărturisit că au experimentat senzații de vibrație în trupurile lor și că au auzit zgomote în stadiile incipiente ale experienței lor. Cele mai des raportate zgomote au fost bătănturile (29%), huruiturile (19%) și muzică sau cântece (16%).

La început, este bine să observăm orice fel de semnale interioare pe care le experimentăm în timpul somnului sau în timpul viselor și de asemenea pe măsură ce ne trezim. Să privim cu mare atenție orice senzații sau sunete vibraționale, chiar dacă acestea sunt de natură subtilă. Numeroși oameni experimentează în mod curent sunete și senzații vibraționale însă nu le acordă importanță asociindu-le cu vise sau cu fenomene fizice inexplicabile.

Conștientizarea și răspunsul nostru la aceste senzații sau sunete, vor determina în repetate rânduri gradul de eficiență al procesului separării de corpul fizic. Unii oameni sunt atât de surprinși de senzațiile și de sunetele pe care le experimentează încât aceștia se gândesc imediat la corpul fizic. Aceasta cauzează o întoarcere instantanee în acesta.

Reacția noastră pozitivă la sunetele și senzațiile inițiale asociate cu explorările extracorporale ne vor fi de ajutor pentru a profita de fiecare ocazie pe care o vom avea pentru a ne separa de corpul fizic și pentru a experimenta aventura supremă. Cu cât suntem mai bine informați și mai bine pregătiți, cu atât cresc șansele noastre de reușită. Conștientizarea și răspunsul nostru la această stare vibrațională reprezintă un pas important în ucenicia noastră. Lista de mai jos vă poate ajuta să identificați semnalele interioare asociate cu aceste etape incipiente ale unei experiențe extracorporale.

- Diverse sunete: bâzâit, hureit sau zumzâit
- Senzații neobișnuite energetice sau de furnicătură
- Voci, râsete sau auzirea numelui dumneavoastră strigat
- Senzație de greutate sau de scufundare
- Amorteală sau paralizie în orice parte a corpului
- Senzațe de greutate foarte mică
- Vibrații interne ieșite din comun
- Senzație energetică electrică
- Sunete de pași sau prezența unei alte persoane
- Senzație de rotire, învârtire sau mișcare interioară de orice fel
- Brațe sau picioare care se ridică în timpul somnului
- Flux de energie ce curge prin întreg trupul
- Orice zgomot ieșit din comun: vânt, motor, muzică, clopote

etc.

În prezent, subiectul multor teorii îl constituie cauza și natura vibrațiilor asociate experiențelor extracorporale. Bazându-mă pe experiența personală, eu sunt de părere că aceste vibrații reprezintă rezultatul direct al separării corpului subtil, ce este înzestrat cu o frecvență mai înaltă de vibrație, decât corpul fizic. Am ajuns la această concluzie datorită faptului că intensitatea vibrațiilor se diminuează imediat după ce separarea este completă. Modul în care

noi reacționăm la aceste vibrații inițiale va determina desigur gradul de eficiență al separării noastre de corpul fizic. Următoarele idei au scopul de a ne oferi o îndrumare orientativă referitoare la modul în care putem reacționa la aceste vibrații

1. Să rămânem calmi. Vibrațiile, sunetele, senzația de amorteală și catalepsia constituie o experiență normală.

2. Permiteți și încurajați vibrațiilor respective să se expandeze în întreg trupul. Amintiți-vă să rămâneți nemșcat și să nu vă gândiți la trupul fizic, orice mișcare fizică va stopa procesul vibrațional.

3. Pe măsură ce permiteți vibrațiilor să se extindă, vizualizați cum vă îndepărtați de corpul fizic, către o altă zonă din locuința dumneavoastră. Această vizualizare poate fi dublată prin direcționarea dumneavoastră mentală cu ajutorul unui gând-forță. "Acum mă îndrept spre ușă (sau orice altă zonă departe de corpul fizic)"

4. După ce este obținută separarea completă, vibrațiile se vor diminua rapid. În acest punct, este important să ne focalizăm și să ne menținem întreaga atenție departe de corpul fizic.

Am descoperit că dacă aceste vibrații se produc în cunoștință de cauză, recunoașterea acestora, precum și reacția noastră pozitivă la acestea, reprezintă una dintre cheile controlului asupra experiențelor extracorporale. În primul an în care am experimentat astfel de experiențe, eram adeseori surprins și uneori chiar speriat de intensitatea acestei stări vibraționale. Privind retrospectiv, conștientizez faptul că am învățat toate aceste lucruri alegând calea mai dificilă. În anu '70 nu era disponibilă prea multă informație despre acest subiect, iar în materialul care era totuși tipărit nu se menționa absolut deloc subiectul sunetelor și al vibrațiilor

După ce am experimentat în mod repetat vibrații și sunete ca de bâzâit în timp realizam tehnici extracorporale ori dormeam sau visam, am început să conștientizez că aceste vibrații straniu reprezentau un preludiu firesc al experienței extracorporale. Aceste sunete și vibrații neobișnuite erau unele dintre cele mai bune indicații incipiente ale faptului că eram pregătit să mă separ de trupul meu. După câteva experiențe, am început să mă bucur de vibrațiile respective și chiar am început să le aștept cu nerăbdare

Privind în urmă, am conștientizat faptul că atitudinea mea față de starea vibrațională a avut un impact major asupra capacității mele de a iniția și de a-mi controla experiențele extracorporale. Pe măsură ce anxietatea mea în ceea ce privește vibrațiile și sunetele respective s-a transformat treptat în nerăbdare, capacitățile mele personale s-au dezvoltat direct proporțional. În final, am ajuns să percep vibrațiile respective ca pe un prieten care îmi ura bun venit și care prevestea începutul unei aventuri pline de entuziasm.

După mai mult de un an de străduințe, am ajuns să mă simt în largul meu vis-a-vis de întreg acest proces. Din acel moment, de fiecare dată când simțeam sau auzeam sunete interioare, vibrații, voci sau orice altă formă de senzație energetică ieșită din comun, încurajam imediat vibrațiile sau sunetele să se extindă. Apoi urmăream să vizualizez cum mă îndepărtez departe de corpul fizic și mă îndrept spre ușa dormitorului.

Această combinație a fost de un real succes. Am început să recunosc aceste vibrații și sunete în timpul somnului, în timpul viselor și în timpul meditațiilor. Intensitatea vibrațiilor și a sunetelor varia, uneori acestea erau foarte subtile, iar alteori erau copleșitoare. Am descoperit de asemenea că în situația în care experimentam vibrații de intensitate medie, mă puteam focaliza asupra lor și puteam încuraja expansiunea lor și extinderea acestora în întreg trupul. De exemplu, odată m-am trezit în mijlocul nopții cu o senzație slabă de vibrații în zona cefei. Am închis ochii, complet relaxat și m-am focalizat asupra vibrațiilor, încurajând senzațiile să crească în intensitate și să se extindă din zona cefei în întreg trupul. Treptat, vibrațiile au migrat în jos pe coloana vertebrală și apoi în lateral, învăluindu-mi trunchiul și extremitățile. După o perioadă care mi s-a părut de câteva minute, vibrațiile au ajuns la un apogeu iar eu m-am extras pur și simplu din corpul fizic, imaginându-mă cum mă îndrept spre ușa dormitorului. În câteva secunde mă găseam în ușa dormitorului și eram pregătit pentru noi explorări.

Acest proces este în întregime natural și extrem de plăcut atunci când reușim să ne obișnuim cu el. În plus, nou dobânditul control și înțelegerea stării vibraționale ne oferă posibilitatea de a profita de fiecare ocazie pentru a face călătorii extracorporale. Să ne amintim

întotdeauna, senzațiile și sunetele stării vibraționale reprezintă un important punct de referință care poate fi de o importanță majoră în îmbunătățirea abilităților noastre de a experimenta călătorii extracorporale controlate.

#### Starea intermediară dintre veghe și somn

În fiecare zi noi experimentăm o stare de conștiință similară celei intermediare dintre somn și veghe. Această stare de tranziție este adeseori menționată. Pe măsură ce alunecăm înspre somn, noi o experimentăm în mod normal pe aceasta ca pe o scurtă stare de vis conștient.

Similară hipnozei, această stare este o stare mult mai creativă de conștiință în care imaginația noastră este clară și prezentă, mai mult ca un film care se derulează în mintea noastră. În timp ce ne aflăm în această stare, noi avem capacitatea de a exercita într-o anumită măsură un control conștient și putem efectiv să ne folosim imaginația interioară în scopuri bine definite. Pentru mulți oameni, această stare reprezintă o trambulină excelentă pentru experiențele extracorporale.

Artiștii inspirați și inventatorii s-au folosit de această stare pentru a-și îmbunătăți munca. De exemplu, Thomas Edison era faimos pentru somnul său zilnic de prânz. Acesta a dezvoltat o tehnică pentru a-și mentine această stare în timp ce lucra la numeroasele sale invenții. Stând așezat în scaunul său preferat, acesta utiliza o anumită formă de meditație și de relaxare pentru a intra în această stare hipnagogică. Pentru a controla această stare delicată dintre somn și veghe, Edison obișnuia să țină în mână sa închisă niște bile, având palma orientată în jos, în vreme ce brațul său se sprijinea de brațul scaunului. Imediat dedesubtul mâinii sale el plasa un recipient de metal. Dacă Edison adormea, palma sa se deschidea iar bilele cădeau în recipientul de metal și îl trezeau. Se spune că acesta ar fi repetat din nou și din nou această tehnică până când primea informația sau inspirația pe care le căuta.

Din moment ce starea hipnagogică este foarte asemănătoare celei de hipnoză profundă, aceasta poate fi utilizată pentru a ne programa efectiv pentru o imediată sau viitoare experiență extracorporală. De



acum înainte, pe măsură ce adormim și ne trezim, să începem să observăm starea tranzitorie pe care o parcurgem în fiecare noapte. Pentru mulți oameni, acest aspect este evident în special în ultimele minute ale conștiinței de veghe înainte de a se cufunda în somn. Următoarea tehnică poate fi utilizată atât atunci când adormim dar și atunci când tocmai ne trezim.

Să începem să recunoaștem starea hipnagogică imediat înainte de a adormi. Pentru a mări gradul de conștiință asupra acestei stări, ne-ar putea fi de ajutor să emitem o cerere sau un scop verbal sau scris: "*Rămân conștient pe măsură ce adorm.*"

Pe măsură ce adormim, să ne focalizăm întreaga atenție asupra imaginilor mentale ce se desfășoară în muntea noastră.

Pe cât posibil, să începem să aranjăm și să controlăm derularea imaginilor mentale și ale scenelor care apar. Să ne imaginăm plutind în sus și în afara corpului fizic. Aceasta poate fi vizualizată precum un balon de aer cald, un avion, un lift care urcă sau ne-am putea imagina precum un nor care plutește. Orice ne este la îndemână și ne pare a fi ușor să-l vizualizăm în muntea noastră, va da rezultate. Să ne lăsăm duși de senzațiile și imaginile din muntea noastră, să ne bucurăm de vizualizările respective și să îi permitem imaginației noastre să se exprime.

Pe măsură ce rămânem focalizați pe imaginile interioare, ne repetăm: *Acum mă aflu în afara corpului fizic!*

Rezultatul acestei tehnici este identic cu cel al altor tehnici de dedublare. Fie vom adormi și ne vom trezi în acea stare vibrațională, fie ne vom trezi plutind deasupra sau lângă corpul nostru. Secretul este să rămânem calmi și hotărâți, să ne menținem întreaga atenție departe de corpul fizic.

Această tehnică poate părea la prima vedere dificilă, însă în practică este vorba doar de a rămâne cât mai mult timp conștienți pe măsură ce adormim. Abilitatea noastră naturală de a recunoaște și de a ne direcționa conștiința este limitată doar de ideile noastre preconcepționale. Mulți dintre noi nu au încercat niciodată să își extindă gradul de conștiință dincolo de starea de veghe obișnuită. Pe măsură ce somnul se apropie, noi ne abandonăm pur și simplu senzațiilor sale specifice și treptat ne pierdem conștiința. Sper ca de

înainte, veți privi procesul de "a adormi" într-o nouă lumină. Pe măsură ce experimentăm starea hipnagogică, vom descoperi că este de preferat să ne extindem atenția în loc să permitem minții noastre să se cufunde în inconștiență. În plus, pe măsură ce începem să acordăm mai multă atenție imaginilor pe care le vedem, vom dobândi percepții noi și interesante privitoare la noi înșine ce fac referire la motivațiile, pasiunile, fricile și capacitățile noastre. Atunci când este conștientizată și folosită așa cum trebuie, starea hipnagogică poate fi un instrument puternic și creativ pentru a ne extinde percepțiile dincolo de limitele noastre fizice. Așa cum Edison se folosea de această stare de conștiință pentru a dobândi inspirația pentru numeroasele sale invenții, tot așa și noi ne putem expanda conștiința dincolo de planul fizic.

Vizualizarea care urmează poate fi eficientă atât pentru indivizi cât și pentru grupuri.

### Tehnica de pregătire

Respirăm adânc de câteva ori și să ne relaxăm în întregime. Închidem ochii și începem să vizualizăm cum creștetul capului nostru se deschide și un flux de energie lichidă alb-strălucitoare curge de sus prin creștetul capului nostru. Lichidul se simte cald și plăcut în vreme ce curge din creștetul capului nostru și trece de frunte, ochi și buze. Ne relaxăm complet și simțim cum toate tensiunile noastre sunt eliberate în lichidul cald și strălucitor. Conștientizăm cum acest lichid ne absoarbe toate tensiunile și fricile. Simțim cum acest lichid cald ne curge încet prin cap și apoi în jos pe gât. Simțim această energie caldă cum ne curge prin inimă și se împrășteie prin întreg trupul. Îi simțim căldura și energia pe măsură ce curge în jos pe spatele nostru. Conștientizăm cum ne absoarbe tensiunea, durerile, fricile, limitele, pe măsură ce ne umple fiecare particică a mâinilor și a picioarelor. Ne simțim întreg trupul umplut de această energie lichidă albă minunată. Simțim fiecare celulă, fiecare țesut, organ și mușchi cum se îmbăiază în acest lichid cald alb.

Simțim acum cum această energie lichidă devine și mai caldă. Simțim cum vibrează și devine un burete lichid, un magnet lichid. Conștientizăm cum începe să atragă și să absoarbă vibrațiile negative

Simțim cum ne absoarbe sentimentele de frică și furie; simțim cum ne absoarbe toate atașamentele față de corpul fizic. Simțim foarte concret cum toate fricile noastre, anxietățile, limitele și furia sunt absorbite în această energie lichidă caldă vibrândă. Simțim fluxul de energie; simțim cum acesta ne curăță trupul, emoțiile și mintea de vibrații negative. Simțim aceasta la fiecare nivel al ființei noastre.

Vedem și simțim lichidul cald și strălucitor cum devine mai închis la culoare pe măsură ce ne absoarbe toate vibrațiile negative. Simțim cum fiecare celulă, fiecare țesut și organ, fiecare sistem energetic din corpul nostru se eliberează de impurități, de programarea negativă, de limitările și fricile sale. Simțim foarte intens cum toate vibrațiile negative sunt îndepărtate și își eliberează energia în lichidul cald alb care curge prin noi. Simțim aceasta la fiecare nivel al ființei noastre. Simțim cum blocajele noastre emoționale se dizolvă. Simțim cum atașamentele noastre față de ego și față de corpul fizic se dizolvă în energia lichidă caldă.

Pe măsură ce energiile noastre negative sunt eliberate în lichidul cald, vizualizăm cum acesta devine din ce în ce mai închis la culoare. Simțim cum ne strânge impuritățile din corp, emoții și minte. Simțim cum toate impuritățile noastre sunt eliberate în lichidul respectiv.

Acum vizualizăm valve la baza călcâielor și la extremitățile palmelor. Deschidem ușor valvele respective și permutem lichidului cald maroniu să curgă în afara trupului nostru. Simțim cum toate emoțiile noastre negative- fricile și limitele noastre- curg și se îndepărtează de corpul nostru. Vedem și simțim foarte intens cum emoțiile noastre negative și vibrațiile negative se scurg în întregime din corpul nostru.

Simțim cum fiecare parte a ființei noastre interioare, sinele nostru interior devine din ce în ce mai curat pe măsură ce energiile și gândurile negative curg în afara trupului nostru. Cât mai clar cu putință, vedem și simțim cum fricile noastre individuale, limitările și energiile negative sunt eliberate din corpurile noastre: fizic, emoțional și intelectual. Simțim cum toate energiile negative se scurg în afară prin călcâie și mâini.

Vedem foarte clar cum toate anxietățile noastre, limitările și atașamentele se scurg și ies din trupul nostru. Simțim cât de bine este

în purificați de toate energiile negative. Nu am mai beneficiat nicodată înainte de o astfel de curățire interioară și ne simțim în totalitate puri și curați. Ne simțim ușori precum o pană, liberi de limitările și gândurile negative groșiere care ne țin legați de planul

Interior, conștientizăm cum toate energiile noastre negative sunt eliminate pentru totdeauna din corpurile noastre: fizic, emoțional și intelectual. Simțim puterea acestei curățiri interioare pe măsură ce trupul și mintea noastră sunt energizate din nou și purificate integral de toate programările negative, de toate limitările și fricile. Știm cu certitudine că toate energiile noastre negative sunt îndepărtate pentru totdeauna.

Adânc în interior simțim cum frecvența noastră de vibrație crește; simțim cât de ușori și aerați suntem. Simțim bucuria de a experimenta noua frecvență de vibrație mai înaltă, sinele nostru superior (Atman). Ne relaxăm și ne bucurăm de vibrațiile mai înalte și mai fine pe măsură ce devenim din ce în ce mai ușori. Simțim cum de acum în ușor, precum o pană, cum plutim pur și simplu, plutim fără cel mai mic efort, la fel de ușori ca un nor, plutind în sus și departe de corpul nostru fizic.

### Separarea

Marea parte a literaturii curente privitoare la experiențele extracorporale vorbește despre faptul că noi ne ridicăm sau plutim în afara corpului în mod automat printr-un fel de act de magie. Bazându-mă pe propria experiență și pe informațiile obținute de la mai mult de două sute de persoane, consider că această afirmație nu este corectă. Este destul de des întâlnită situația în care intrăm în starea vibrațională dar nu apare separarea de trupul fizic. Acest lucru se petrece ocazional chiar și celor experimentați în călătoriile extracorporale. Nu este cunoscut motivul pentru care, în timpul fazei vibraționale, uneori suntem incapabili sau nu putem să ne separăm de corpul fizic. Putem enumera multiple motive: atașamente energetice sau psihologice față de corpul fizic; frici; nearmonizare vibrațională, sau pur și simplu lipsa informației cu privire la modalități de a reacționa la această experiență. Sunt de părere că ultimul menționat

este de departe cel mai des întâlnit motiv

Există mai multe lucruri pe care le putem face pentru a rezolva această situație. În primul rând, să ne focalizăm și să ne menținem gândurile și imaginația asupra senzației de îndepărtare de trupul fizic. Să ne vizualizăm cum ne îndepărtăm de acesta. În al doilea rând, dacă este necesar, să cerem să ne desprindem în întregime de planul fizic, de exemplu, "Acum mă îndrept către ușă" În al treilea rând, dacă aceasta din urmă eșuează, pur și simplu să cerem asistență. Solicit ajutor pentru a putea să îmi părăsesc trupul! Atunci când cerem asistență, este important să fim complet deschiși pentru a primi ceea ce cerem.

Subiectul separării și al stării vibraționale este de o importanță majoră și merită mai multă atenție decât i-a fost oferită până acum de către parapsihologi și de către scriitori. Având în vedere importanța acestuia, nu ar trebui trecut cu vederea.

#### Metode de separare

1. *Plutirea în afară* Din moment ce corpul interior energetic este lipsit de greutate conform standardelor fizice, în mod normal este foarte ușor, pur și simplu, să plutim în afara corpului fizic. Această metodă de separare pare să fie cel mai des folosită. Secretul este să ne focalizăm asupra senzației de plutire și să ne permitem să ne ridicăm deasupra și departe de corpul fizic.

2. *Ridicarea și ieșirea*. Această metodă este similară celei de plutire, exceptând faptul că pur și simplu ne ridicăm și apoi ne îndepărtăm de corpul fizic. Este metoda primară pe care am folosit-o în timpul primilor zece ani de experiențe extracorporale. Datorită caracteristicilor acestei metode, similare cu mișcările din planul fizic, este în general mai ușor de controlat decât plutirea sau decât metoda directă. Acest gen de separare este adeseori prezis de către starea vibrațională. Sunt de părere că relativ treptata extragere din corpul fizic pe care o experimentăm prin intermediul acestei metode, dă naștere vibrațiilor și sunetelor intense atât de des menționate.

3. *Rostogolirea în afară*. Această metodă este extrem de eficientă. După ce recunoaștem prezența stării vibraționale, pur și simplu realizăm o rostogolire laterală. Pe cât de ciudat ar putea părea, devine

chiar amuzant. Câțiva oameni mi-au povestit că s-au rostogolit de pe patul fizic și au căzut pe podea râzând în hohote de ei înșiși. Această metodă este utilizată în mod eficient de către mulți oameni; scriitorul Robert Monroe relatează în lucrarea sa "Călătorii îndepărtate" că el utilizează adeseori tehnica rostogolirii atunci când realizează separarea de primul său corp energetic și se îndreaptă către a doua formă energetică a sa.

4. *Solicitarea separării*. Atunci când pătrundem în starea vibrațională, pur și simplu să cerem să ne separăm: "Mă separ acum" sau "Mă deplasez în camera alăturată". Orice cerere fermă care ne direcționează departe de corpul fizic se va dovedi eficientă. Ca în toate solicitările de natură subtilă, vom emite o cerere fermă pentru acțiune imediată. Să ne amintim mereu să ne menținem întreaga atenție departe de corpul fizic. Orice gând sau cuvânt legat de corpul nostru fizic ne va aduce instantaneu înapoi.

5. *Scoaterea noastră efectivă din corpul fizic*. Aceasta poate fi realizată prin scoaterea brațului subtil în afară și apucarea oricărui obiect mai mare, iar apoi prin tragerea efectivă a restului corpului subtil-energetic în afara corpului fizic. Această metodă poate deveni interesantă deoarece învățăm rapid că trupul energetic nu se încadrează în aceleași limite ca și corpul fizic. Cu alte cuvinte, corpul nostru subtil-energetic are capacitatea de a răspunde și de a se conforma gândurilor noastre. Am descoperit în mod accidental acest lucru, acum aproximativ zece ani atunci când am intrat în starea vibrațională în timp ce dormeam într-un pat cu baldachin. Într-una din nopți brațul energetic în fața mea am decis în mod spontan să fac un experiment și să încerc să apuc marginea de sus a patului. Spre surprinderea mea, brațul meu s-a întins pe o lungime de mai mult de doi metri și a apucat marginea de sus a patului. În acel moment, mi-am tras tot trupul subtil-energetic în afara corpului fizic. După ce m-am ridicat, mi-am privit mâna; revenise la dimensiunile fizice normale. Uimit, am conștientizat faptul că forma și conturul brațului meu energetic depindeau în întregime de gândurile emise de mine. Această conștientizare este importantă deoarece ne permite să ne extindem capacitățile în mai multe direcții creative.

6. *Metoda directă*. Aceasta poartă în mod obișnuit numele de



proiecția directă sau instantanee; această tehnică este mai avansată decât celelalte. Adeseori ne putem trezi perfect conștienți într-un mediu cu totul nou. Tranziția rapidă de la a sta întinși în pat la a pluti într-un mediu cu totul nou poate să ne sperie dacă nu suntem pregătiți. În general, nu simțim deloc sau foarte puțin senzație de mișcare, doar conștientizarea instantanee a trezirii într-o locație complet nouă. Acest gen de separare este raportată adesea în timpul conversurilor de vis. Este metoda preferată a multor exploratori extracorporali experimentați.

7. *Solicitarea ajutorului.* Uneori, din motive necunoscute, separarea poate deveni mai dificilă. În urmă cu câțiva ani, când m-am confruntat cu anumite dificultăți, am descoperit o metodă foarte simplă de a le rezolva. Am intrat în starca vibrațională și eram pregătit să mă ridic, dar dintr-un anumit motiv, corpul meu energetic îl simțeam atașat și greoi. Din disperare, am întins brațul în afară și am solicitat verbal ajutor. În câteva secunde am simțit cum o mână mă apucă și mă trage afară din corpul fizic. Atingerea mâinii respective era surprinzător de solidă și de reală. Când mi-am părăsit corpul fizic, am privit cu nerăbdare în jurul meu, însă nu am putut vedea pe nimeni.

În timpul seminarilor mele, mai mulți oameni au relatat istorii similare în care au fost asistați de către alte ființe. Datorită acestui fapt, precum și datorită altor dovezi, sunt de părere că este foarte probabil ca de fiecare dată când experimentăm perfect conștienți o experiență extracorporală, cineva în apropierea noastră ne urmărește progresele. Acest observator, fie că este un ghid, un prieten, sau cineva drag nouă, este gata să ne ofere asistență în cazul în care avem nevoie de ajutor. Sunt sigur că ajutorul ne stă la dispoziție în orice moment, însă depinde în totalitate de noi să solicităm asistență. Fără o astfel de cerere, un prieten spiritual sau un ghid nu va interveni în mod normal în experiențele noastre evolutive. Consider de asemenea că astfel de ghizi rămân ocultați deoarece ei știu că eventuala lor prezență fizică ne-ar influența evoluția noastră firească. Privind în urmă, îmi doresc să fi cerut mai des ajutorul. Probabil că aș fi progresat mai rapid, însă și mai important, cred că aș fi apreciat faptul că nu suntem singuri în timpul călătoriilor noastre. Cunoașterea faptului

că avem acces la asistență ori de câte ori avem nevoie de aceasta, ne oferă un sentiment foarte plăcut de confort și siguranță. Cunoașterea acestui aspect ne ajută să ne confruntăm cu succes cu orice temere sau anxietate pe care le-am putea experimenta atunci când explorăm un mediu nou energetic.

### Acțiunea

Atunci când ne privim retrospectiv viața, ne putem întreba dacă amânarea ne-a adus vreodată mai aproape de atingerea unui scop propus? Ne-a adus vreodată inacțiunea succesul, realizările sau dezvoltarea personală?

Suntem cu toții creaturi ale obișnuinței. Ne repetăm mereu aceleași gânduri familiare și acțiuni, tocmai pentru că ne sunt familiare, nu provoacă nici un fel de controverse și sunt considerate sigure. Urmăm pur și simplu calea rezistenței minime. Pentru mulți dintre noi, tendința noastră de a rămâne aceeași a devenit elementul central al obiceiurilor noastre personale și al vieții noastre.

Mulți dintre noi consideră schimbarea- orice schimbare- o experiență negativă. Este înconjurată de suspiciuni și tratată precum o amenințare la adresa modelelor noastre prestabilite de acțiune și de gândire. Rezultatul final este adeseori continuarea obiceiului nostru personal de inacțiune.

Este necesar să ne întrebăm dacă suntem într-adevăr mulțumiți să ne trăim întreaga viață urmând aceleași obiceiuri de gândire și de acțiune. Suntem mulțumiți să acceptăm orbește, fără să verificăm în prealabil, ideile și convingerile predominante ale societății noastre? Suntem pe deplin mulțumiți să acceptăm convingerile, speranța și credința în locul experienței și cunoașterii personale?

Să ne întrebăm, în ce anume am crede astăzi, dacă ne-am fi născut în Iran sau în Irak. Ce convingeri sociale și religioase, și ce concluzii am fi adoptat? Pentru ce convingeri am fi dispuși să murim?

Dacă dorim să obținem răspunsuri la marile mistere ale vieții noastre, atunci timpul pentru a acționa este acum, iar călătoriile extracorporale ne pot furniza răspunsurile pe care le căutăm.

## CAPITOLUL 6

### Tehnici de explorare

*"Geniu înseamnă puțin mai mult decât facultatea de a percepe într-un mod neobișnuit"*

William James

În zilele noastre, milioane de oameni descoperă tehnicile folosite pentru călătoriile extracorporale. Varietatea metodelor disponibile este uimitoare. De-a lungul istoriei, practic fiecare grup religios și ordin mistic a dezvoltat un sistem sau o metodă de explorare dincolo de limitele materiei. Multe dintre aceste semințe de înțelepciune au rămas învăluite în mister timp de mii de ani, acoperite de urmele ritualurilor religioase. De exemplu, *Cartea Tibetană a Morților* furnizează pregătirea și ghidarea necesare unei metode extracorporale străvechi, însă datorită faptului că această tehnică a fost inclusă în lungile ceremonii religioase ținute timp de mai multe zile, aceasta, precum multe alte tehnici străvechi, a rămas ascunsă timp de secole.

Pentru a simplifica această cantitate de informații care provoacă adeseori confuzie și neînțelegere, am divizat tehnicile extracorporale în cinci categorii: vizualizare, conversia viselor, afirmații, hipnoză și sunet. Metodele pe care le voi discuta aici s-au dovedit a fi extrem de eficiente și ușor de învățat.

Tehnicile de vizualizare sunt prezentate primele datorită gradului de ușurință și al popularității de care se bucură. Mulți oameni au descoperit că tehnicile de vizualizare sunt o modalitate naturală de a iniția prima lor experiență extracorporală. După ce ne alegem o tehnică, trebuie să o repetăm zilnic cel puțin treizeci de zile. Dăruirea noastră, dorința și efortul nostru vor determina rezultatele experienței noastre.

Să ne amintim mereu, cea mai bună modalitate de a aborda călătoriile extracorporale este cea de a ne menține în permanență o

atitudine jucăușă. Trebuie să ne simțim bine practicând aceste tehnici și să ne bucurăm de rezultate.

#### Alegerea tehnicii

Una dintre cele mai importante decizii pe care trebuie să o luăm în ceea ce privește călătoriile extracorporale este alegerea tehnicii asupra căreia ne vom focaliza atenția. În general, dacă putem vizualiza cu succes, ar fi indicat să ne concentrăm asupra tehnicilor de vizualizare. Să selectăm tehnica ce ne este cea mai confortabilă și să o rămânem tineri.

Dacă avem dificultăți de vizualizare, atunci am putea dori să ne concentrăm asupra tehnicilor cu sugestii. Este bine să avem totuși în vedere că tehnica Țintă (o formă de vizualizare) s-a dovedit a fi eficientă pentru mulți oameni care pretindeau că stau prost cu vizualizarea. Sunt de părere că gradul ei de eficiență se datorează "pătrunderii" prin planul fizic, care poate fi repetat până când imaginile interioare încep să apară. Mulți oameni consideră că este mai ușor să vizualizeze un obiect sau o locație din casa lor decât de oriunde altundeva.

Să nu ne subestimăm capacitățile, atunci când suntem cu mintea deschisă și receptivă către noi experiențe și percepții, acestea vor apărea. În multe ocazii în timpul seminariilor mele, unii oameni mi-au spus că ei nu pot vizualiza deloc. Am descoperit că atunci când oamenii emit verbal cereri și încep să practice fiind lipsiți de prejudecăți, aceștia experimentează o îmbunătățire rapidă a abilităților lor naturale. Atunci când ne alegem tehnica, este bine să ne amintim să dăm dovadă atât de flexibilitate cât și de răbdare.

#### Vizualizarea

Una dintre cele mai ușoare și mai eficiente metode de experimentare a explorărilor extracorporale este aceea de a ne utiliza capacitatea de vizualizare creatoare. Fiecare dintre noi posedă abilitatea naturală de a-și imagina în minte un loc anume sau un obiect. O facem în fiecare zi în mii de moduri posibile. Cei mai mulți dintre noi nu întâmpinăm dificultăți în a ne imagina destinația de vacanță preferată, mașina, casa sau o persoană anume. Este ușor să ne

folosim de capacitatea noastră de vizualizare odată ce conștientizăm cât de natural este procesul în sine

Pentru a descoperi cât este de ușor procesul de vizualizare, încercați următoarele

Închideți ochii și începeți să vă imaginați destinația favorită de vacanță. Alegeți un loc pe care l-ați vizitat și pe care îl cunoașteți bine. Doar relaxați-vă și începeți să vizualizați acest loc de vacanță cât mai clar posibil. Începeți să vă imaginați copaci, clădirile, oamenii; toate micile detalii asociate vacanței dumneavoastră. Deveniți cât mai mult posibil implicați în scenă, văzând și auzind foarte clar toate senzațiile asociate vacanței voastre favorite. Puteți adăuga după dorință noi oameni, culori și sunete.

Acum îndepărtați ușor scena și imaginați-vă cum pătrundeți în paradisul de vacanță preferat. Imaginați-vă și simțiți-vă pe dumneavoastră într-o locație fizică specifică. Imaginați-vă toate culorile, sunetele și senzațiile asociate locației respective. Începeți să interacționați cu oamenii și lumea pe care le vedeți. Pe cât posibil, folosiți-vă de toate simțurile; scufundați-vă în sunetele, în peisajele și în senzațiile provocate de vacanța dumneavoastră. Acordați-vă timp și bucurați-vă de experiență.

Tehnicile de vizualizare sunt ușoare și plăcute atunci când sunteți relaxați și alegeți un loc, o persoană sau un obiect care vă plac și asupra cărui să vă focalizați. Orice ați alege ca obiect al focalizării atenției voastre, este bine să fie un obiect fizic sau o locație care chiar există. Secretul tuturor metodelor de vizualizare extracorporală este acela de a ne cufunda din punct de vedere mental într-un mediu fizic real. Cu cât ne focalizăm mai mult atenția, cu atât mai mult succes vom avea în ce ne vom propune.

#### Imaginația

*"Imaginația voastră reprezintă avanpremierea atracțiilor vieții care urmează să se producă"*

Albert Einstein

Unul dintre cele mai importante instrumente pe care le avem în timpul explorărilor extracorporale este reprezentat de abilitatea

noastră naturală de a ne folosi imaginația. Atunci când este folosită în mod creativ, imaginația ne poate ajuta să atingem orice scop propus sau să ne împlinim orice dorință pe care ne focalizăm. Acest lucru îl putem găsi reprezentat oriunde în jurul nostru. Atunci când ne privim posesiunile materiale, descoperim un aspect uimitor: tot ceea ce deținem - mașina, mobila, casa, televizorul, chiar și relația noastră de cuplu - au fost odată imaginate de mintea noastră. De exemplu, atunci când vedeți o casă aflată în construcție, gândiți-vă la multiplele procese de imaginație care au fost ocupate să creeze structura acesteia. În primul rând, unii oameni încep să își imagineze o nouă casă pentru ei înșiși; abia apoi încep să își împărtășească ideile și cu ceilalți. Apoi este chemat un arhitect pentru a așterne pe hârtie ideile imaginate anterior. Apoi un constructor își imaginează procesul construirii casei respective. Încet, încet, colaborarea dintre mai multe procese de imaginație și de gândire, contribuie la formarea unei idei, a unui plan, a unei structuri și în final, a unei case propriu-zise. Bineînțeles, nouă ni se pare că toate acestea ni se cuvin, văzând doar rezultatele fizice ale acestor gânduri foarte active din jurul nostru.

Atunci când explorăm interiorul subtil al universului, se manifestă totuși un aspect uimitor. Începem să conștientizăm că imaginația noastră și gândurile noastre au un impact major asupra frecvențelor fine de vibrație ale dimensiunilor interioare. Începem să înțelegem că imaginația noastră este o puternică forță creativă care șlefuieste energule nevăzute din jurul nostru. Atunci când ne aflăm în afara limitelor corpului fizic, gândurile și imaginația noastră formează mediul subtil energetic imediat cu o viteză și precizie incredibile. La modul cel mai serios vorbind, gândurile noastre sunt cele care construiesc structura energetică subtilă a existenței noastre fizice exterioare.

În vreme ce trăim în lumea fizică, noi nu vedem decât o mică parte a realității. Noi percepem doar rezultatele grosiere ale gândurilor și faptelor noastre. Forța pură a imaginației și a gândurilor noastre nu este mereu conștientizată de către noi deoarece adeseori suntem focalizați exclusiv asupra vieții de zi cu zi și asupra acumulării de obiecte fizice. Pentru mulți oameni, timpul care se scurge între ideea imaginată și rezultatele fizice reprezintă o cale lungă și anevoioasă.



Aceștia rareori văd sau înțeleg faptul că ei sunt cei care au format modelele energetice subtile și structurile care s-au manifestat ulterior în planul fizic

Chiar dacă suntem conștienți sau nu, imaginația noastră este cea care modelează energia subtilă din jurul nostru. Cu fiecare gând noi ne construim viitorul. Acesta este motivul pentru care vizualizarea creativă și gândirea pozitivă sunt atât de eficiente. Cu cât mai bine ne focalizăm forța imaginației, cu atât mai rapid vor apărea și rezultatele așteptate

Nu pot sublinia suficient de mult importanța acestui proces creator asupra existenței noastre. Nu este vorba despre o teorie sau credință pur ipotetică, ci de o reacție energetică absolută și observabilă, ce se manifestă în mod constant în jurul nostru. Putem verifica personal acest aspect prin practicarea tehnicilor prezentate în această carte. Această reacție energetică creativă acționează constant și modelează energia subtilă din jurul nostru. De exemplu, o investigație psihică precisă nu reprezintă altceva decât faptul că psihicul este receptiv la formele energetice subtile din jurul altei persoane. Acest proces nu reprezintă un eveniment mistic sau neobișnuit, așa cum unii ar putea crede, ci o simplă recunoaștere a formelor subtile energetice apropiate de o persoană anume. De fapt, întregul fenomen al percepțiilor extrasenzoriale reprezintă de fapt procesul natural al oamenilor de a fi receptivi la forme și energii subtile ale gândurilor

Pe măsură ce evoluăm, conștientizarea de către noi a acestei reacții energetice devine și mai importantă. Capacitatea noastră innăscută de a ne structura mediul energetic înconjurător precum și viața noastră, are darul de a ne conduce dincolo de instinctele animalice către noi țărâmură de responsabilitate și de creativitate personală. Rezultatul final este acela că fiecare dintre noi devine artistul creator al propriei vieți. Fiecare gând focalizat, precum și fiecare imagine mentală devin instrumentele creatoare ale realității noastre personale. În acest punct, noi putem începe să ne construim în mod conștient realitatea pe care dorim să o experimentăm, prin intermediul formelor-gând pe care le vizualizăm și pe care le menținem în mintea noastră. În loc să fim rezultatele lipsite de orice putere ale mediului nostru înconjurător, noi începem să ne luăm

viața și destinul nostru în propriile mâini. În final, noi ajungem să conștientizăm că abilitatea noastră de a crea este limitată doar de abilitatea noastră de a ne imagina

Unul dintre avantajele metodei vizualizării este reprezentat de varietatea de posibilități pe care aceasta le generează. Nu există nici un fel de limitări, așa că suntem liberi să ne dezvoltăm și să utilizăm propriile tehnici. În general, tot ceea ce ne atrage atenția și interesul din planul fizic, este eficient. Pentru mulți oameni, vizualizarea celui mai bun prieten, a persoanei iubite, sau a unei locații fizice în vreme ce adorm, are darul de a produce rezultate impresionante. De exemplu, cunosc un zugrav care își induce experiențe extracorporale prin vizualizarea sa în vreme ce urcă o scară și își zugrăvește propria casă. Secretul acestui lucru, spune el, este să se imagineze pe sine într-o locație fizică precisă în vreme ce adoarme. Cât mai în detaliu posibil, acesta simte efectiv cum face pas după pas pe scara ce urcă spre acoperiș. Acesta simte cu mâinile atingerea și textura lemnului scării și simte chiar și felul în care scara tremură ușor la fiecare pas pe care acesta îl face. Acesta se imaginează apoi zugravindu-și casa, cât mai în detaliu posibil. Cu toate aceste vizualizări pe care el le realizează, tehnica sa da dovadă de maximă eficiență atunci când acesta se înconjoară efectiv de senzații și sunete asociate activității pe care o desfășoară.

### Vizualizarea pe scurt

Secretul explorărilor extracorporale este să ne focalizăm și să ne menținem, în vreme ce adormim, întreaga atenție în afara corpului fizic. Una dintre cele mai ușoare modalități de a realiza aceasta este să ne focalizăm întreaga atenție asupra unei persoane, a unui loc sau obiect localizate la o anumită distanță de noi. Poate fi vorba despre o persoană dragă nouă și de care suntem despărțiți, de destinația noastră preferată de vacanță, sau de un dar care are o valoare sentimentală deosebită pentru noi. Orice am alege, trebuie să fie un obiect fizic pe care noi îl cunoaștem, nu un loc sau o persoană fictive. Este bine să selectăm un loc sau o persoană care ne sunt ușor de vizualizat și față de care manifestăm un interes suficient de mare.

Pentru mulți oameni, vizualizarea unei persoane iubite este

foarte eficientă. Trebuie doar să ne imaginăm cât mai viu persoana iubită împreună cu care dorim să fim. Faptul de a fi implicați din punct de vedere emoțional este de un real ajutor, așa că este indicat să alegem o persoană împreună cu care ne-ar face plăcere să fim. Trebuie să alegem pe cineva pe care cunoaștem, nu cu care avem o relație imaginară. Să devenim complet absorbiți de prezența acelei persoane și să simțim efectiv cum suntem împreună cu aceasta. Dacă dorim, putem să ne imaginăm de asemenea un dialog sau o interacțiune de orice fel care să ne mențină implicați.

Să continuăm acest proces de vizualizare al persoanei respective cât mai mult posibil pentru a permite corpului fizic să se relaxeze suficient de mult și să adoarmă. Este important să menținem o imagine detaliată a persoanei respective și a interacțiunii noastre cu aceasta pe măsură ce adormim. Pe măsură ce adormim este bine să urmărim să amplificăm pe cât posibil legătura emoțională și vizuală cu această persoană cât mai mult cu putință.

Această metodă reprezintă o excelentă metodă de vizualizare înainte de culcare. Să ne amintim că cu cât suntem mai implicați din punct de vedere emoțional, cu atât mai eficientă va fi această tehnică. Să ne simțim bine realizând-o și să ne lăsăm imaginația să se manifeste liber.

#### **Tehnica-țintă**

Capacitatea noastră de a ne focaliza și de a ne menține conștiința departe de corpul fizic ne este întărită dacă ne direcționăm întreaga atenție către un obiect sau loc foarte precis. Tehnica țintă reprezintă un exercițiu excelent care ne poate ajuta să ne dezvoltăm această abilitate.

Să ne alegem trei ținte din locuința noastră. Toate cele trei ținte trebuie să fie obiecte fizice pe care le putem vizualiza cu ușurință. Aceste ținte nu trebuie să se găsească în aceeași cameră în care realizăm de obicei tehnicile extracorporale.

De exemplu, ca primă țintă am putea selecta scaunul nostru favorit. Pe locul al doilea, am putea selecta un cadou special care are o semnificație aparte pentru noi. Iar pentru al treilea, putem selecta obiectul disponibil care ne stimulează cel mai tare din punct de vedere

vizual, cum ar fi un tablou favorit, o sculptură preferată sau un cristal drag. Toate aceste trei ținte trebuie să se găsească în aceeași încăpere.

După ce ne-am selectat cele trei ținte, trebuie să ne deplasăm fizic la fiecare dintre ele și să le examinăm în detaliu. Trebuie să studiem fiecare obiect din perspective diferite, observând fiecare imperfecțiune sau neregularitate. Trebuie să acordăm suficient timp pentru fiecare obiect, să memorăm imaginea și textura fiecărui în parte. Să devenim conștienți de fiecare simț în parte în timpul deplasării, în special de simțul vederii și de cel tactil. Reluăm deplasarea de câteva ori, până când ne putem aminti fiecare detaliu ce ține de zona fiecărui obiect ales. Acordăm atenție mărții fiecărui aspect, inclusiv culori, greutate, densități, reflexia luminii, căldură și răceală. Să simțim și să memorăm de asemenea senzațiile asociate deplasării noastre de la un obiect ales la următorul. Cu alte cuvinte, să simțim cu adevărat! Să savurăm fiecare mesaj senzorial pe care îl recepționăm.

Această tehnică ne ajută să ne focalizăm și să ne menținem atenția departe de corpul fizic în vreme ce adormim. Dacă dăm dovadă de perseverență, rezultatele vor fi copleșitoare. Pentru a îmbunătăți acest exercițiu, este indicat să ne acordăm suficient timp și să repetăm plimbarea fizică și vizuală zilnic, timp de treizeci de zile. Să devenim interesați și implicați în fiecare obiect țintă ales. Această tehnică reprezintă o modalitate minunată de a ne mări capacitatea de concentrare precum și abilitățile de vizualizare, și nu durează decât aproximativ douăzeci de minute pentru a o realiza.

Este important să ne selectăm obiecte-țintă pe care ne este ușor să le vizualizăm. Mulți oameni optează pentru lucruri personale care au o deosebită valoare sentimentală pentru aceștia. Odată ce am făcut o alegere, aceasta trebuie respectată, repetarea procesului de vizualizare mărește foarte mult gradul de eficiență al tehnicii.

Această tehnică a fost preferata mea încă de când am descoperit-o acum mai bine de douăzeci de ani atunci când am început să vizualizez obiecte din casa mamei mele. Cred cu tărie că această tehnică funcționează pentru oricine este dispus să investească timp și efort. Secretul constă în selectarea unor obiecte-țintă care sunt ușor de vizualizat dar față de care manifestăm un interes suficient de mare.

ca să ne atragă atenția. Obiecte pe care le-am fabricat chiar noi, cum ar fi o pictură, o sculptură, un aranjament floral de mătase sau chiar un set de perle se pot reprezenta niște obiecte țintă foarte potrivite. Pe măsură ce progresăm cu această tehnică, putem mări numărul și varietatea obiectelor pe care le selectăm. După ce ne familiarizăm cu câteva obiecte, ne putem extinde vizualizarea prin a cuprinde întreaga cameră. Această tehnică este extrem de eficientă, însă depinde în întregime de noi să facem pași necesari pentru a o realiza. Timpul pe care îl vom investi ne va fi răsplătit pe măsură.

În plus față de obiectele țintă menționate anterior, am putea dor să luăm în considerare unele dintre obiectele următoare asupra cărora să ne focalizăm în timpul vizualizărilor:

#### Simțul văzului

Un scaun preferat, o canapea sau altă piesă de mobilier. Orice obiect pe care îl putem vizualiza cu ușurință. Un cadou sau un obiect personal care are o semnificație deosebită pentru noi. Orice obiect sau operă de artă pe care am creat-o noi înșine. O pictură specială, o fotografie sau un portret.

#### Simțul atingerii

Materiale textile sau obiecte de îmbrăcăminte de orice fel. O piesă de mobilier. O ușă, un covor, un intercapăt or de umină, o sculptură sau o bastradă din lemn. Scuturi, scrumiere sau lămpi. Orice obiect care are o formă sau o textură unică sau deosebită.

#### Simțul mirosului

Dispozitiv care îmborsătează aerul. Flori proaspete. Săpunuri sau loțiuni. Parfumul sau apa de toaletă preferate. Unodă sau deap din lemn. Bețisor parfumat.

#### Tehnica oglinzii

Tehnica oglinzii reprezintă o modalitate eficientă de a ne îmbunătăți abilitățile de vizualizare și de a ne pregăti pentru călătorie extracorporale.

Începem prin a plasa o oglindă mare în camera pe care am ales-o pentru realizarea explorărilor extracorporale. Oglinda ar trebui poziționată astfel încât să ne vină ușor să ne vedem reflectați în întregime fără să fie necesar să ne deplasăm fizic.

Pe măsură ce privim în oglindă, începem să ne studiem și să ne memorăm propria imagine. Să fim cât mai obiectivi posibil, să ne privim reflexia ca și cum ar fi vorba despre un obiect pe care dorim să îl desenăm în mintea noastră. Acordăm o atenție deosebită fiecărui detaliu al corpului nostru și al îmbrăcămintii noastre. Ne acordăm suficient timp pentru a face aceasta, memorând tot ceea ce vedem.

Închideți ochii și începeți să vă vizualizați cât mai în detaliu cu puteți. Continuați să repetați acest procedeu până când vă puteți vizualiza foarte clar în partea cealaltă a camerei.

Cu ochii închiși, vizualizați-vă stând în partea cealaltă a camerei. Apoi începeți să vă identificați la maxim cu duplicatul vostru imaginat. Acordați-vă timp, mișcând ușor degetele și mâinile imaginii vizualizate de dumneavoastră, apoi începeți să li mișcați ușor brațele. Vizualizați-vă reflexia cum și mișcă degetele de la picioare, tăpale și picioarele. Pe cât posibil, implicați-vă din punct de vedere mental și emoțional în reflexia dumneavoastră. Începeți să simțiți senzațiile mișcării pe care o experimentați. Simțiți bucuria mișcării pe care o puteți realiza fără corpul fizic. Deveniți complet implicați și lăsați-vă scufundați în mișcările respective.

Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai implicați în mișcările imaginii dumneavoastră, percepeți cum vă ridicați în picioare și cum începeți să vă plimbați prin cameră. Pe măsură ce vă plimbați, conștientizați toate senzațiile asociate mișcării voastre.

Începeți să simțiți și imaginați-vă cum deschideți ochii imaginari. Cât mai clar posibil, simțiți cum imaginea dumneavoastră privește prin cameră. La început, aceasta s-ar putea simți ca și când ați prefăc că priviți camera respectivă dintr-o nouă perspectivă. Este în regulă să faceți astfel, permiteți-vă să vă lăsați duși de toate senzațiile vizuale pe care le recepționați. După o perioadă de practică, veți începe să observați o îmbunătățire a capacității voastre de a vedea dincolo de limitele trupului vostru.

Acordați-vă timp și bucurați-vă de diferitele etape ale acestei



tehnici. Dacă vă este dificil să vă transferați simțul vederii, concentrați-vă asupra celorlalte simțuri, cum ar fi pipăitul, cât mai intens cu putință. Pe măsură ce vă transferați majoritatea percepțiilor către duplicatul vostru imaginar, uitați în totalitate de corpul vostru fizic prin focalizarea întregii voastre atenții asupra noilor senzații vizuale. Relaxați-vă în întregime și permiteți corpului fizic să adoarmă. Pe măsură ce corpul vostru fizic adoarme treptat, veți experimenta o tranziție sau o comutare a conștiinței voastre de la corpul fizic către corpul vostru subtil. Pe măsură ce aceasta apare, amintiți-vă să rămâneți calmi și bucurați-vă de noua voastră capacitate de percepție.

Această tehnică este excelentă pentru îmbunătățirea capacităților de vizualizare. Mulți oameni sunt surprinși de cât de ușor le este să vizualizeze după o scurtă perioadă de practică. Acordați-vă timp și bucurați-vă de rezultatele obținute.

### Conversa viselor

Visele reprezintă o poartă foarte eficientă către călătorile extracorporale. Pentru mulți oameni visele reprezintă o modalitate naturală de a-și muta conștiința departe de planul fizic și de starea de veghe și de a începe să conștientizeze și să experimenteze și alte stări de conștiință.

Încă de la începuturile civilizațiilor, societățile și culturile din întreaga lume au privit visele ca pe o modalitate de a pătrunde într-o altă lume. Semnificația viselor este portretizată în cele mai vechi scrieri ale umanității, inclusiv în *Upanișade*, în *Biblie*, în *Cartea Egipteană a Morților*, precum și în *Coran*. De la oracolele din templele antice grecești și până la tehnicile de terapie prin vise ale psihologilor și psihiatrilor contemporani, visele au continuat să ne furnizeze indicii prepoase ale minții subconștiente.

Dacă sunt folosite cum se cuvine, visele pot acționa precum un semnal sau un declanșator al călătoriilor extracorporale. Unele dintre cele mai des întâlnite semnale sunt enumerate mai departe în acest capitol. Una dintre cele mai bune modalități de a iniția o experiență extracorporală este să deveniți lucizi sau conștienți în timpul unui vis. Acest lucru poate fi realizat dacă ne modificăm atitudinea față de vise.

*În primul rând*, începeți să conștientizați importanța viselor voastre în viața de zi cu zi. Priviți-vă visele ca pe niște indicii valoroase și ca pe niște mesaje de la mintea subconștientă. De fapt, raportați-vă la acestea ca la niște forme de comunicare efectivă, la fel de reale ca și experiențele voastre fizice.

*În al doilea rând*, începeți să înregistrați zilnic toate visele. Înregistrați fiecare vis pe care puteți, chiar și cele mai mici fragmente. Acest lucru ar trebui făcut imediat după ce vă treziți, fie scriindu-le, fie utilizând un reportofon. Acordați o atenție deosebită sentimentelor, emoțiilor și senzațiilor pe care le experimentați în timpul viselor.

*În al treilea rând*, exprimați-vă cu fermitate dorința de a da dovadă de un grad mai mare de claritate și de conștiență în visele pe care le aveți. Pe măsură ce adormiți, solicitați cu fermitate ca întreaga voastră conștiință să fie prezentă în visele voastre. Luați-vă un angajament verbal ferm față de voi înșivă că atunci când veți adormi veți conștientiza, vă veți aminti și veți experimenta în mod conștient fiecare vis în parte.

*În al patrulea rând*, repetați în fiecare seară în sinea voastră înainte de a adormi o afirmație puternică. De exemplu, "*Pe măsură ce adorm, rămân conștient*", sau "*Acum experimentez pe deplin conștient o călătorie extracorporală*", sau "*Devin conștient în timpul viselor mele*".

Atunci când roștiți sugestiile respective, faceți-o într-o manieră fermă și pozitivă, fiind în totalitate siguri că cererea voastră își va găsi răspuns. Împreună cu toate sugestiile extracorporale, concentrați-vă în fiecare dintre acestea întreaga energie emoțională și intelectuală. Este important să vă focalizați și să vă mențineți sugestiile ca fiind ultimele gânduri conștiente înainte de a adormi.

Transferul conștiinței voastre poate apărea rapid, așa că este esențial să vă păstrați calmul și să savurați fiecare modificare ce poate apărea din punct de vedere al perspectivei, mediului, energiei sau locației. Ceea ce urmează reprezintă un vis pe care l-am experimentat în urmă cu câțiva ani.

În visul meu, mă găseam într-un magazin de animale. Privind în jur am observat pe jos un mic crab în apropierea piciorului meu. În timp ce priveam crabul, acesta a sărit în sus în aer aproape jumătate

de metru. La început am fost surprins și m-am dat instinctiv înapoi, apoi pe măsură ce priveam, mi-a devenit evident faptul că acel crab încerca să îmi capteze atenția. Din nou crabul a făcut o săritură și în acel moment mi-am spus înseamnă că visez. În acea clipă am rostit cu voce tare, "Acum visez". Instantaneu, am simțit o ușoară senzație de furnicătură în trup și am conștientizat că tocmai intrasem în faza vibrațională în timp ce visam. Din obișnuință, mi-am focalizat întreaga atenție asupra ideii de a pluti în sus și în afara corpului fizic. În câteva secunde am putut simți cum mă ridic din corpul fizic și mă îndrept spre camera de zi.

Acest gen de vis este ușor de avut cu condiția să fim dispuși să conștientizăm și să acceptăm întreg procesul. Cel mai important element îl constituie felul în care noi reacționăm în clipa în care devenim conștienți în visul nostru.

Visele lucide sau conștiente nu reprezintă în mod obligatoriu experiențe extracorporale inconștiente; acestea pot fi manifestări psihologice similare proiecțiilor interioare. Evenimentele neobișnuite sau ieșite din comun din visele noastre reprezintă creații ale minții noastre subconștiente ce au rolul specific de a ne capta și păstra atenția. Am descoperit faptul că odată ce ne luăm angajamentul ferm de a realiza călătoriile extracorporale, acest gen de vise lucide devin un eveniment obișnuit. De fapt, mintea noastră subconștientă face tot ce îi stă în putere pentru a ne asista în atingerea scopului nostru de a experimenta o experiență extracorporală conștientă. Acesta, bineînțeles, este un alt motiv întemeiat pentru care scopurile așternute pe hârtie sunt atât de importante. Cu cât scopurile noastre sunt mai bine focalizate, cu atât mai mult mintea noastră subconștientă este mai dispusă și mai capabilă să ne acorde asistență.

Acest gen de vise lucide pot fi reprezentate practic de orice lucru ieșit din comun: împrejurimi sau oameni neobișnuiți, culori sau forme nepământene; clădiri ciudate, animale de companie sau alte animale. Am descoperit că visele lucide se manifestă adeseori ca un eveniment straniu singular în cadrul unui vis relativ obișnuit. Orice persoană ciudată, illogică sau nepotrivită, orice loc sau obiect care este în mod evident ieșit din comun. De exemplu, o mașină tipică de familie poate deveni o mașină roșie sport strălucitoare

O casă obișnuită se poate transforma într-un castel. Un animal de companie se poate transforma într-un uliu sau într-un leu. Un obiect sau eveniment singular dintr-un vis se poate transforma brusc și în totalitate în moduri uimitoare: un crab săritor, o pisică vorbitoare, un câine care zboară. Orice ar fi, este ceva atât de diferit din punct de vedere psihologic încât are darul de a ne atrage și de a ne menține întreaga noastră atenție.

Secretul pentru a avea o astfel de conversie în vis constă în conștientizarea noastră lucidă și în reacția noastră la apariția viselor lucide. Odată ce conștientizăm apariția unui eveniment straniu sau illogic, al unei situații sau al unui obiect neobișnuit în cadrul visului nostru, focalizați-vă pe cât posibil întreaga atenție asupra apariției neobișnuite. Subliniați verbal apariția evenimentului ieșit din comun în cadrul visului vostru: "Eu nu pot zbura", sau "Eu nu locuiesc într-un castel" sau "Ce ciudat, mașina mea nu este roșie".

Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai conștienți (lucizi) în cadrul visului vostru este indicat să admiteți verbal faptul că visați. Rostiți cu voce tare orice vă va confirma gradul de conștientă pe care îl aveți. "Știu că acum visez", "Sunt conștient în visul meu" sau "Acum sunt perfect conștient".

Următorul pas este să fiți pregătiți pentru trecerea sau comutarea conștiinței de la starea de vis la corpul vostru subtil energetic. Fiți pregătiți pentru o mutare rapidă a conștiinței voastre. Este posibil să vă treziți în starea vibrațională în vreme ce încă vă aflați în corpul fizic sau este posibil să fiți defazați de acesta din urmă. Păstrați-vă calmul și direcționați-vă sinea interior, conștiința voastră, departe de corpul vostru fizic.

Permiteți percepțiilor interioare să se dezvolte pe măsură ce voi continuați să vă direcționați întreaga atenție departe de corpul fizic. Focalizați-vă în întregime gândurile asupra ideii de a vă îndrepta spre o zonă diferită a locuinței voastre. Este esențial să vă mențineți conștiința direcționată în întregime departe de corpul vostru fizic; orice gânduri referitoare la corpul vostru vă vor aduce imediat înapoi în acesta.

Solicitați mai multă claritate de fiecare dată când conștiința sau vederea dumneavoastră sunt mai puțin decât ideale. "Solicit claritate

completă acum" sau "Claritate, acum!". Cererea voastră să fie mereu o solicitare fermă și imediată pentru acțiune.

Întregul proces este unul foarte natural. Acum, mai mult ca niciodată, sunți de părere că visele sunt create și destinate să ne asiste în dezvoltarea personală. Este alegerea noastră să le recunoaștem și să le utilizăm sau pur și simplu să le ignorăm. Orice am decide, mintea noastră subconștientă va continua să își trimită mesajele prin intermediul viselor minții conștiente. Poate că a sosit timpul să ascultăm și să învățăm din imaginile pe care le recepționăm în fiecare noapte în visele noastre.

#### Semnale în vis

- Să vă simțiți sau să vă vedeți în sau lângă un vehicul de orice fel: un automobil, o barcă sau un avion de exemplu. De asemenea, orice experiență în vis care implică un vehicul, cum ar fi un zbor sau o aventură cu barca.

- Recunoașterea unei modificări în mediul vostru obișnuit de zi cu zi, cum ar fi transformarea casei voastre într-un castel, palat sau a unei cabine lungi. De asemenea, orice modificare a locației, construcției sau culorii împrejurimilor.

- Experimentarea de senzații, sentimente sau experiențe cum ar fi amețelă, paralizie, fluxuri energetice sau sunete ieșite din comun.

- Conștientizarea faptului că un eveniment, o situație sau o abilitate sunt ieșite din comun, cum ar fi abilitatea de a zbura, pluti sau de a vă deplasa în orice alt fel neconvențional.

- Experimentarea voastră ca scufundându-vă sau căzând. Aceasta include mișcarea în sus și în jos pe scări, cu lifuri sau scări rulante.

- Trăirea unei experiențe în care voi și partenerul vostru extracorporeal sunteți împreună.

- Să vă aflați în orice mediu care se modifică cu rapiditate (cum ar fi cu lucruri care apar și dispar rapid).

- Să vă găsiți într-un mediu pe care îl puteți manipula și controla cu ușurință. Explorarea unui nou mediu cum ar fi un deșert, o pădure sau niște împrejurimi acoperite cu zăpadă.

- Recunoașterea unei probleme sau a unui conflict. De exemplu,

să conduceți o mașină în jos de pe munte și frânele să nu funcționeze.

- Vederea unui tunel, a unui pod sau a unei deschizături de orice fel. În visul vostru această deschizătură vă poate ajuta să depășiți un obstacol sau o barieră (un perete sau un râu), de exemplu.

- Să fiți învățați sau ghidați în orice fel sau să fiți însoțit de o persoană care se poartă precum un ghid. Adeseori acest însoțitor este alături de voi însă rămâne ocultat vederii voastre.

- Întâlnirea cu mici grupuri de oameni în atmosfera unei săli de clasă sau a unei săli de conferințe.

- Întâlnirea cu mai multe nivele sau etaje de orice fel: parcuri subterane, clădiri de birouri, vapoare, etc.

- Lecturarea unei cărți sau a unui program pe calculator care conține informație neobișnuită sau avansată.

Ceea ce urmează reprezintă un exemplu de conversie conștientă în cadrul unui vis pe care l-am experimentat o dată dintre studenții mei de la un seminar. Aceasta a apărut în ziua ce a urmat după un seminar de șase ore.

"Stăteam întins în pat în dimineața respectivă și încercam să mă decid dacă să mi încep ziua sau să rămân acolo și să mă mai relaxez pentru o vreme. Nu a durat mult până când am adormit din nou. Am început să visez că mă aflam într-o sală de clasă și eram așezat într-o bancă. În încăpere se aflau și alți studenți. Profesoara se plimba prin fața clasei. Aceasta avea părul blond și părea să fie foarte camsecade. Am rămas în acea încăpere pentru o scurtă perioadă de timp după care m-am trezit în casa părinților mei. În acest moment, visul s-a transformat într-un vis lucid.

Stăteam întins pe canapeaua din camera de zi a părinților mei și meditam la subiectul experiențelor extracorporeale și mi-am exprimat intenția de a experimenta una. La început am simțit ușoare senzații de furnicături, apoi niște mișcări. M-am lăsat cuprins de aceste senzații. Dintr-o dată am conștientizat că partea de sus a corpului meu era ridicată și se afla la o anumită distanță de partea care încă era întinsă. De la braț în jos, mă aflam încă în corpul fizic. Am cerut ajutor pentru a putea să mi finalizez experiența, atunci restul corpului meu s-a strecurat în atara trupului meu pe podea. Mă simteam extrem de greu și nu mă puteam ridica. Totul în jurul



meu părea ceșos și neclar. Mi-am amintit ce a spus Bill în cadrul seminarului și mi-am chemat înapoi întreaga energie. De îndată ce am făcut aceasta, m-am simțit ușor și am putut să mă ridic și să mă mișc.

Eram foarte entuziasmat de realizările mele. Îmi amintesc că am spus: Am făcut-o! Nu-mi vine să cred! Este minunat! Am dorit să împărtășesc experiența mea cuiva care ar fi putut înțelege. Fratele meu se afla de asemenea în cameră și era întins pe canapeaua de lângă mine. M-am îndreptat spre dormitorul părinților mei pentru a-i povesti mamei mele ce am făcut și mi-am văzut tatăl ieșind din cameră. Părea că mă văzuse însă nu a spus nici un cuvânt. Am intrat în cameră și m-am așezat pe marginea patului mamei mele. Eram foarte nerăbdător să îi relatez experiența mea, însă ea încă dormea. Încă eram nehotărât dacă să o trezesc sau nu când o prezenta a apărut la marginea patului ei și mi-a spus să nu o trezesc. Am fost de acord. Când am deschis ochii, mă aflam din nou în corpul meu iar ceasul arăta ora 9 20."

### Afirmațiile

Afirmațiile și-au dovedit eficiența încă de acum douăzeci de ani. În prezent, acestea reprezintă o parte consacrată a cursurilor de modelare personală din întreaga lume. O sugestie este în principal o declarație pozitivă puternică, la timpul prezent, despre noi înșine. Rădăcina cuvântului "afirma" înseamnă "a fi ferm"; este vorba despre o metodă de a întări un gând sau o idee în interiorul nostru. Afirmațiile trebuie să ia mereu forma unor declarații pozitive; de exemplu, "Eu sunt o persoană optimistă", "Merit iubire" sau "Mă perfecționez din ce în ce mai mult cu fiecare minut care trece, în fiecare zi". Acestea reprezintă afirmații foarte des utilizate.

În fiecare clipă din viețile noastre, în mințile noastre are loc un flux continuu de gânduri. Gândurile noastre ne influențează continuu realitățile noastre fizice și subtile. Stările noastre de conștiință intelectuale, emoționale și în final și cele fizice reprezintă rezultatul direct al gândurilor noastre.

Afirmațiile ne oferă ocazia de a ne focaliza gândurile și de a contracara unele dintre ideile negative pe care le-am acceptat. Practica

rostitii afirmațiilor ne permite să inițiem procesul de înlocuire a gândurilor negative și limitatoare cu gânduri noi și optimiste. Aceasta reprezintă o metodă puternică de a ne reprograma pe noi înșine în vederea schimbărilor pozitive și a succesului personal.

Afirmațiile pot fi repetate în gând, cu voce tare, sau pot fi așternute pe hârtie; acestea pot chiar să fie exprimate în forma unor cântece sau a unei poezii. În cadrul explorărilor extracorporeale, acestea sunt în general repetate în gând, cu mai multă putere în ultimele momente înainte a adormi. Scopul este acela de a obține o stare foarte bună de focalizare asupra dorinței de a experimenta o călătorie extracorporeală imediat după ce adormim.

Pentru o eficiență maximă, atunci când utilizăm afirmațiile în timpul oricărei tehnici extracorporeale, este important să faceți patru lucruri. În primul rând, pe cât posibil, să creșteți intensitatea emoțională și intelectuală a ultimelor voastre afirmații de dinainte de a adormi. În al doilea rând, să repetați în mod continuu afirmațiile până când adormiți. Faceți astfel încât ultimele voastre gânduri înainte de a adormi să fie cele mai intens trăite afirmații referitoare la călătoriile extracorporeale. În al treilea rând, raportați-vă la afirmațiile voastre ca la angajamente personale ferme pe care vă așteptați să le experimentați în întregime, acum! Și în al patrulea rând, pe cât posibil, fiți complet deschiși să primiți roadele imediate ale afirmațiilor voastre.

Există un număr infinit și o varietate foarte mare de afirmații posibile; iată doar câteva exemple:

- Acum mă aflu în afara corpului fizic!
- Experimentez în mod conștient o călătorie extracorporeală. Acum!
- Mă bucur de starea de conștiință extracorporeală acum!
- Rămân conștient în vreme ce corpul meu fizic adoarme!
- Îmi păstrez conștiința perfect lucidă în timp ce trupul meu adoarme!
- Mă desprind în mod conștient de corpul meu fizic după ce acesta adoarme!
- Pe măsură ce corpul meu fizic adoarme, eu sunt perfect conștient de experiența mea extracorporeală!

• Acum experimentez o experiență extracorporală!

• Acum mă separ de trupul meu fizic!

Afirmațiile pot fi utilizate cu scopul de a:

• Vă afirma claritatea percepțiilor atunci când sunteți dedublați. Tehnica clarității este de fapt o afirmație puternică pentru îmbunătățirea percepțiilor

• Declararea intențiilor imediate de a experimenta o călătorie extracorporală

• Diminuarea stării de frică și creșterea gradului de control

• Îmbunătățirea procesului conversiei din timpul visului și a memoriei

• Perfecționarea și întărirea oricărei alte tehnici extracorporale

• Controlul gândurilor, atât înainte cât și în timpul unei experiențe extracorporale

• Înlăturarea procesului de îndepărtare a conceptelor și credințelor negative și auto-limitatoare din cadrul călătoriilor extracorporale

• Reprogramarea subconștientului vostru pentru succes.

• Înlăturarea expansiunii conceptelor de sine dincolo de limitele corpului fizic.

• Îmbunătățirea capacității voastre de a vă îndepărta de corpul fizic în timpul primelor secunde de după separare. *"Mă îndrept spre camera alăturată"* sau *"Plutesc în sus și mă îndepărtez"*.

#### Procesul de vizualizare și de rostire simultană a afirmațiilor

Afirmațiile pot fi combinate cu alte tehnici pentru a îmbunătăți eficiența întregului proces. Acestea pot fi de asemenea de un real ajutor în procesul de focalizare și de menținere a atenției voastre conștiente asupra felului de a experimenta o călătorie extracorporală pe măsură ce corpul vostru este pe punctul de a adormi. Ceea ce urmează reprezintă un exemplu edificator

Întindeți-vă pe spate și așezați-vă cât mai comod posibil. Închideți ochii, relaxați-vă în întregime și respirați adânc, ușor, firesc. Pe măsură ce vă relaxați, repetați o afirmație precum *"Acum mă aflu în afara corpului fizic"* sau *"Acum mă separ de corpul meu fiind perfect conștient"*. Continuați repetarea acestei afirmații până când vi se face somn

Pe măsură ce repetați mental această afirmație, începeți să vizualizați un loc familiar: o cameră din casa voastră sau orice alt loc pe care îl cunoașteți bine și pe care vi-l puteți imagina cu o foarte mare claritate. Acum începeți să vă imaginați încăperea respectivă în mintea voastră. Cât mai clar posibil, vizualizați toate detaliile camerei respective. Simțiți atingerea picioarelor voastre de covor, textura perdelelor și a mobilei. Identificați modelul tapetului și simțiți textura mobilei. Observați și analizați tablourile, cărțile, toate micile detalii. Lăsați-vă absorbiți în detaliile camerei. Simțiți-vă pe voi plimbându-vă prin cameră. Observați cât de bine vă face să vă simțiți, cât de plăcut este. Pe cât posibil, faceți apel la toate simțurile voastre

Selectați un obiect din încăperea respectivă. Luați-l în mână și simțiți-i textura, greutatea. Priviți și simțiți acest obiect cât mai clar posibil. Deveniți complet absorbiți de acesta. Continuați să roștiți afirmațiile pe măsură ce vă cufundați în somn.

Secretul acestui exercițiu este să ne menținem interesul în afara corpului fizic până când acesta adoarme. Combinația dintre procesul de vizualizare și cel de rostire al afirmațiilor este o tehnică extrem de eficientă.

#### Tehnica de la prima oră a dimineții

Unul dintre cele mai bune momente pentru a induce o experiență extracorporală este la prima oră a dimineții după ce ați experimentat două sau trei perioade REM (între trei și cinci ore)

În timpul somnului, începând cu fiecare nouăzeci sau o sută de minute noi începem o perioadă de vise care poartă denumirea de somn caracterizat de mișcare rapidă a ochilor (REM). Mișcarea ochilor noștri din timpul somnului reprezintă dovada fizică a faptului că visăm, sau în alte cazuri, dovada unei stări modificate de conștiință. Corelația științifică dintre perioadele REM și experiențele extracorporale rămâne să fie confirmată ulterior; totuși, relațiile care fac legătura între cele două sunt destul de frecvente

Tehnica ce urmează este extrem de eficientă, însă necesită un anumit grad de autodisciplină. Multe persoane au descoperit că merită să facă acest efort

Potrivii-vă alarma ceasului deșteptător să sune după aproximativ trei-patru ore de somn. După ce vă treziți, mutați-vă într-o altă zonă a locuinței voastre; un fotoliu sau o canapea, de exemplu.

Pe măsură ce vă familiarizați cu noul loc, selectați-vă tehnica extracorporală preferată. Relaxați-vă în întregime și începeți să roștiți afirmațiile, singulare sau în combinație cu tehnica de vizualizare. Repetați afirmațiile, mai întâi cu voce tare iar apoi în gând.

Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai relaxați, focalizați-vă întreaga atenție asupra afirmațiilor respective și departe de corpul fizic. Pe măsură ce adormiți, încercați să măriți cât mai mult posibil impactul intelectual și emoțional asupra afirmațiilor voastre. Cu o intensitate crescândă, faceți din ultimele afirmații pe care le roștiți înainte de a adormi un angajament personal ferm de a experimenta o experiență extracorporală. Este foarte important ca ultimul vostru gând de dinainte de a adormi să fie reprezentat de afirmațiile extracorporale. În vreme ce realizați aceasta, deschideți-vă complet sufletul pentru a recepționa neîntârziat răspunsul la cererea voastră.

Amintiți-vă să vă focalizați toate gândurile și emoțiile în cadrul afirmațiilor respective. Intensitatea și angajamentul personal sunt cele mai importante.

Utilizând această tehnică, mulți oameni relatează experimentarea unei experiențe extracorporale de îndată ce au adormit. Dacă aveți la dispoziție timpul necesar, această tehnică poate fi repetată de câteva ori în cadrul aceleiași dimineți. În timpul primelor încercări este foarte posibil să adormiți din nou; totuși, cu o practică perseverentă, această tehnică vă poate oferi rezultate uimitoare.

Dacă întâmpinați dificultăți în dezvoltarea capacităților voastre de vizualizare, recomand cu încredere realizarea acestei tehnici ca fiind cea mai bună alternativă pe care o aveți la dispoziție. Aceasta reprezintă una dintre cele mai puternice metode disponibile și nu necesită abilități de vizualizare.

Sunt de părere că eficiența acestei tehnici are puțin de-a face cu momentul zilei când este realizată. Cel mai important aspect este starea voastră mentală: după trei sau patru ore de somn, corpul vostru și mintea voastră sunt parțial revigorată și relaxată. Această stare de conștiință caracterizată de o minte trează și de un corp

relaxat reprezintă punctul ideal de plecare pentru orice tehnică folosită în călătoriile extracorporale.

Am descoperit această tehnică din întâmplare la câțiva ani după ce am început să practic călătoriile extracorporale. Într-o noapte, după ce am dormit aproximativ patru ore, m-am trezit fără nici un motiv și m-am decis să mă ridic și să citesc. Din impuls, am început să redactez câteva afirmații extracorporale. După ce am scris o perioadă cam de cincisprezece minute, am început să mă simt extrem de obosit. Alegând două afirmații, am continuat să le repet în gând în timp ce mă relaxam pe canapea: "*Acum experimentez o experiență extracorporală pe deplin conștient. Acum sunt dedublat!*" Mi-am focalizat întreaga energie în fiecare din cele două afirmații, neprecupeșind nici un efort în încercarea de a face din acele afirmații ultimele gânduri conștiente dinainte de a adormi. Următoarea experiență s-a produs la ora 3:15 dimineața, imediat după ce corpul meu fizic a adormit.

Notă în jurnal, 7 Martie, 1984

Sunt valuri intense de energie care curg prin mine. Încep să percep o senzație de mișcare, extremă și crescătoare. Instantaneu, mă găsesc într-o casă cu vedere la ocean. Pot auzi cum se sparg valurile de jărm. Totul în casa respectivă îmi apare alb și cețos, astfel că rostesc cu voce tare: "*Claritate, acum!*"

Pe măsură ce privesc în jurul meu, încep să disting anumite forme. Mă aflu în fața unei mese extrem de lungi. Încăperea este plină de oameni foarte fericiți. Aceștia par să radieze lumină din fiecare por al sufletului lor. Șapte bărbați și o femeie vin spre mine să mă întâmpine. Pe măsură ce femeia se apropie, îi pot distinge zâmbetul. Când mă privește, mintea mea este umplută de un șir de imagini foarte vii. Semnificația fiecărei imagini devine clară instantaneu. "Mă bucur să te văd din nou. Ai fost cam ocupat în ultima vreme." Îi pot simți foarte clar căldura gândurilor.

Grupul se strânge în jurul mesei și știu că a sosit momentul să stăm jos. În timp ce privesc prin cameră, aceasta pare să se extindă odată cu privirea mea. Încă pot auzi valurile cum se lovesc de jărm și îmi doresc să pot vedea oceanul. O imagine foarte clară îmi apare



în minte, "Vei experimenta oceanul destul de curând. Haideți să începem." Răspund automat, "Sunetele oceanului sunt minunate astăzi"

Curând, un alt gând îmi apare în minte, "Într-adevăr, oceanul este minunat. Noi considerăm că frumusețea sa ni se cuvine Vizitatorii noștri de obicei sunt inconștienți. Ne vom adapta nou situații." Urmează o scurtă pauză urmată de continuarea energetică a unui gând venit din partea cealaltă a încăperii: "Multă energie este direcționată înspre regiunile mai groșiere. Cei ce trăiesc în corpurile fizice încep să răspundă. Mai sunt încă multe lucruri de făcut. Cei care se trezesc din somnul lor încep să caute răspunsuri; caută înspre exterior. Nici nu este de mirare că există atât de multe confuzii. Noi știm cât de dificile pot fi vehiculele fizice; cu toți am fost acolo. Testul final este să experimentezi recunoașterea adevărului ultim atunci când ești înconjurat de iluzii groșiere."

Spontan, răspund cu un gând, "Se așteaptă foarte mult din partea noastră însă beneficiem de prea puțină îndrumare. De ce trebuie să fie atât de dificil?"

O altă imagine apare în mintea mea. Instinctiv știu că este feminină. "Școala este dură, dar corectă. Fiecare își creează propriile lecții de care are nevoie."

Privesc în direcția acesteia iar gândurile mele par că plutesc. "Dar de ce este nevoie de atât de multă ignoranță și durere?"

O altă voce îmi pătrunde în minte, "Școala este dificilă pentru unu și o adevărată revelație pentru alți. Numai experiența este cea care dă naștere înțelepciunii. Rezultatul final este întotdeauna eficient."

Îi răspund, "Chiar și așa, primum foarte puțină ghidare. Cinci miliarde de oameni care speră și se roagă ca ceea ce ei cred să fie adevărat. Mie mi se pare că este o școală destul de ineficientă, toți acești oameni care trăiesc în întuneric."

O altă voce apare, "Ție îți scapă imaginea de ansamblu, dragul meu. Timpul este o iluzie. Nu există nici o grabă. Cu toți sunt nemuritori. Înșuși actul de a fi este o experiență în sine, iar experiența dă naștere înțelepciunii. Nu timpul este ideea principală."

Pe măsură ce privesc prin cameră, realitatea experienței

respective este copleșitoare. Pot simți masa respectivă și pot vedea încăperea cu o extremă claritate. Distras de sunetul valurilor, încep să simt o senzație intensă de remorcare. Simt cum sunt tras înapoi. În câteva secunde sunt înapoi în corpul fizic. În vreme ce deschid ochii, senzațiile de amorțeală, furnicături și dezorientare se estompează rapid.

### Hipnoza

Hipnoza devine un instrument de evoluție din ce în ce mai popular. De obicei este folosită în terapiile împotriva comportamentelor modificate, pentru lucruri cum ar fi controlul greutății, îmbunătățirea performanțelor sportive, eliminarea stresului, îmbunătățirea memoriei, precum și tratamentul fobiilor și al fobiilor. Recent au fost descoperite și alte întrebări noi ale hipnozei. Una dintre cele mai publicate și cele mai populare este regresia vieților anterioare. Regresia pacienților într-o viață fizică anterioară îi poate ajuta pe aceștia să reveleze, să descopere și să își rezolve o problemă prezentă, o temere sau o fobie, prin orientarea directă către sursa dilemei lor. Un număr impresionant de regresii hipnotice publicate recent au raportat obținerea de informații verificabile din secole anterioare, inclusiv nume, date, locuri și evenimente.

În timpul câtorva regresii în vieți anterioare pe care le-am condus, am observat o tendință a unora dintre clienții mei de a experimenta o scurtă stare de conștiință extracorporală, în general în timpul tranziției experimentate între viețile fizice. Cercetările suplimentare ulterioare mi-au subliniat și mai mult faptul că hipnoza ar putea fi folosită pentru a induce o aventură extracorporală controlată. Cu modificări minore, tehnicile de inducere utilizate în mod obișnuit în regresile în viețile anterioare pot fi în general eficiente în explorările extracorporale. Inducția hipnotică de bază poate rămâne aceeași, doar direcțiile de după inducție se modifică.

Hipnoza s-a dovedit extrem de fructuoasă și de benefică pentru milioane de oameni în ultimul deceniu. În zilele noastre, hipnoza modernă poate fi utilizată pentru a iniția o experiență extracorporală autocontrolată. Beneficiile acesteia sunt în special evidente în patru

domenii majore. În primul rând, hipnoza poate induce efectiv starea mentală ideală pentru explorarea extracorporală (minte trează/corp relaxat). În al doilea rând, aceasta ne poate ajuta la controlul reducerii și eliminarea blocajelor conștiente și subconștiente, a fricilor și a limitărilor legate de experiențele extracorporale. În al treilea rând, hipnoza poate fi utilizată pentru a îmbunătăți capacitățile de vizualizare, concentrare și meditative. Și în final, sugestiile hipnotice pot da dovadă de eficiență în declanșarea unei experiențe extracorporale pe deplin conștientă. De exemplu, sugestiile hipnotice "Devin pe deplin conștient în timpul viselor mele" și "Visele mele îmi declanșează o experiență extracorporală conștientă" pot asista cu succes procesul de conversie a visului. Sugestii precum "După ce adorm, conștientizez și experimentez o aventură extracorporală pe deplin conștientă" și "Somnul îmi declanșează experiențele extracorporale" pot fi folosite pentru a reîntări și pentru a mări capacitățile unui individ de a răspunde pozitiv la tehnicile sale extracorporale.

Atunci când alegeți un hipnoterapeut experimentat, verificați-i întâi calificările. În multe state se solicită o certificare sau o licență. Apoi, interesați-vă de anii de expertiză ale acestuia. (Mulți hipnoterapeuți sunt specializați pe domenii specifice, cum ar fi controlul greutății și probleme de alimentație.) Alegerea ideală este o persoană care are un palmares bogat în regresii în viață anterioare, cineva informat în domeniul metafizicii și al explorărilor extracorporale. Acest gen de profesioniști sunt în general mai familiarizați cu planurile subtile (sensibile la puterea gândului) pe care le întâlnim atunci când suntem dedublați. Aceștia sunt de asemenea mai în măsură să gestioneze percepțiile și experiențele unice ale călătorilor extracorporale. Adeseori, cunoștințele lor din domeniul metafizicii le oferă o înțelegere mai profundă asupra motivațiilor și scopurilor oamenilor care caută aventuri extracorporale. (Notă... Aceste cerințe trebuie să fie întrunite pentru că, în timpul ședințelor hipnotice, subiectul hipnotizat devine extrem de receptiv la sugestiile primite din mediul exterior; el se abandonează și este preluat în totalitate de către hipnotizator. Subiectul devine extrem de deschis și receptiv la sugestiile, intențiile și gândurile pe

care hipnotizatorul le are. A se lăsa „pe mâinile” unui hipnotizator neexperimentat, ce are un caracter murdar și în același timp nutrește el însuși gânduri negative de pesimism, răutate și micime sufletească constituie un mare risc pentru subiectul hipnotizat. Riscul este de a-1 fi transferate în subconștientul său sugestii negative, obiceiuri și tendințe disarmonioase care vin din mediul exterior în mod special din mentalul impur și necontrolat al hipnotizatorului. Tocmai de aceea autorul acestei cărți face trimitere în a fi ales un hipnotizator foarte bun cunosător al acestui domeniu, experimentat, extrem de pur atât sufletește cât și din punct de vedere mental și în același timp să aibă el însuși un control deplin asupra lui.)

### Autohipnoza

Autohipnoza reprezintă un alt instrument nou și puternic pentru evoluția personală. Adeseori, fricile și limitările noastre sunt programate adânc în subconștientul nostru. Interior, noi am acceptat un concept rigid despre noi înșine și am plasat limite asupra abilităților noastre. Aceste limite subconștiente reprezintă barierele care ne despart de potențialul nostru nelimitat. Dintr-un anumit punct de vedere, noi ne-am înconjurat singuri de bariere.

Una dintre cele mai eficiente modalități de a ne dizolva limitele și fricile acceptate de bună voie de către noi, este să le confruntăm direct. Hipnoza ne oferă această unică posibilitate de a avea acces la mintea noastră subconștientă și de a ne rezolva aceste frici și limitări ale noastre. În plus, noi ne putem reprograma mintea subconștientă pentru a avea succes în orice întreprindem, inclusiv în explorările extracorporale.

Ceea ce urmează este un scenariu de autohipnoză pe care îl puteți înregistra și pe care îl puteți utiliza acasă. Pe măsură ce înregistrați acest scenariu de hipnotizare, acordați-vă suficient timp și roștiți cuvintele pe un ton relaxat. La fiecare pauză dintre cuvinte, faceți o pauză de aproximativ două secunde. Urmăriți să fiți consecvenți în timpul înregistrării. Mulți oameni au tendința să se grăbească în vreme ce înregistrează, așa că nu vă grăbiți și relaxați-vă. Pauzele care sunt mai mari de două secunde vor fi subliniate

Pentru a obține cele mai bune rezultate, utilizați un reportofon de bună calitate și o bandă asemănătoare, cu posibilitate mare de înregistrare (nouăzeci de minute sau mai mult)

Atunci când realizați această tehnică de autohipnoză, deveniți cât mai confortabili cu puțință vizavi de zona de desfășurare a călătoriei extracorporale. Dacă este posibil, folosiți un fotoliu sau o canapea confortabilă. Alegeți o perioadă în care nu veți fi deranjați timp de o oră și jumătate. Dacă este necesar, scoateți temporar telefonul din priză. **ESTE INTERZIS SĂ FOLOSIȚI VREODATĂ O ÎNREGISTRARE PENTRU HIPNOZĂ ATUNCI CÂND CONDUCEȚI MAȘINA!!!**

#### Scenariu de autohipnoză extracorporală

Respirați adânc de câteva ori, lăsați ochii să se închidă și relaxați-vă în întregime. Permiteți corpului și minții voastre să se relaxeze... Pe măsură ce simțiți cum deveniți confortabili și relaxați...abandonați-vă unei experiențe deosebite....Abandonați-vă și relaxați-vă.. Respirați adânc... și relaxați-vă în întregime, relaxați-vă în întregime...Acum, relaxați-vă chiar și mai mult.. Respirați din nou, încet, profund...eliminați toate stresurile toate tensiunile...Cu fiecare respirație simțiți cum toate tensiunile se elimină din structura voastră....Doar relaxați-vă..relaxați-vă în întregime

Vizualizați, imaginați-vă sau simțiți cum capul vostru este îmbăiat într-o lumină fină tămăduitoare...o lumină care liniștește toate gândurile....o lumină care liniștește toate grijele.... Minteă voastră este calmă..Această lumină fină vindecătoare vă deconectează toate simțurile fizice de la activitatea lor..Urmăriți să simțiți capul și simțurile sale învăluite în această lumină. Acum, permiteți acestei lumini să se expandeze treptat.. simțiți cum lumina coboară ușor și vă cuprinde gâtul și umerii de asemenea....fiecare mușchi sau celulă pe care o atinge devine și mai relaxată..și mai centrată...și mai armonioasă....Nici un fel de sunete exterioare nu vă perturbă....Vă vor determina doar să

mergeți și mai adânc...și mai adânc.. Sunteți și mai liniștiți și mai relaxați.. Pe măsură ce această lumină fină, blândă, tămăduitoare, vă învăluie gâtul și umerii...fiecare celulă nervoasă...fiecare mușchi este complet relaxat...fiecare celulă sau țesut al corpului vostru este complet relaxată...Acum, permițeți acestei lumini să curgă și mai departe...Simțiți-o cum curge în jos spre brațele voastre...spre mâinile voastre...spre degetele voastre...aducând cu ea o și mai bună relaxare...Simțiți cum lumina vă învăluie pieptul și toracele...coastele...organele interne...plămânii...și inima. Orice tensiune...orice stres care face parte din corpul vostru, este eliberat pe măsură ce această lumină fină vindecătoare vă umple.. Acum lăsați această lumină să se expandeze chiar și mai mult până când vă umple stomacul și zona lombară....Simțiți cum fiecare mușchi și fiecare celulă se relaxează și se detensionează...Lumina cea caldă și relaxantă vă înconjoară și vă învăluie șoldurile.. picioarele...Pe măsură ce vă relaxați complet, nici un sunet nu vă va deranja.. Toate sunetele vă vor face să pătrundeți și mai adânc și mai adânc....În jos....În jos.. Într-o stare de a fi mult mai plină de pace și de relaxare... Sunteți în totalitate relaxați...În totalitate împăcați..Vă simțiți complet în siguranță..complet protejați.. Puteți simți cum puterea relaxării curge înspre picioare...Toți mușchii corpului vostru sunt acum complet relaxați.. Sunt atât de relaxați, nu fi puteți mușca.. Fiecare mușchi este atât de relaxat... atât de relaxat...Simțiți cum vă abandonați.. mai adânc și mai adânc...În jos.. În jos...complet relaxați

Acum puteți simți forța de relaxare blândă a luminii strălucind deasupra voastră.. Această senzație a căldurii luminii radiază în întreg corpul vostru.. Îi puteți simți căldura....Îi puteți simți protecția. Sunteți înconjurați de energia caldă și relaxantă a luminii...Pe măsură ce vă relaxați complet și în mod plăcut întregul trup.. puteți încetini puțin procesul.. Permiteți-vă să încetiniți puțin procesul, iar mai târziu, pe măsură ce continuăm, puteți încetini chiar și mai mult și să vă abandonați....Voi începe să număr invers de la zece și până la unu; cu fiecare număr care scade, permiteți-vă să încetiniți procesul și să vă relaxați și când ajung la numărul unu.



veți intra în propriul vostru nivel de relaxare profundă, profundă. Zece...în jos, în jos, nouă...mai profund, mai profund, în jos, opt... în jos, în jos, mai adânc, mai adânc, șapte...în jos, șase... în jos, cinci...mai adânc, patru...mai adânc, în jos, trei...mai profund, în jos, doi...mai profund, în jos, și...unu. Vă aflați acum la un nivel foarte profund de relaxare naturală...Amintiți-vă... aveți controlul deplin și sunteți perfect conștienți de fiecare nivel al minții voastre. Această călătorie este ceva ce vă doriți, deoarece sunteți doritor să explorați, sunteți nerăbdător să învățați...Imediat vom începe o serie de exerciții ale percepției voastre, ale capacității voastre de a vedea și de a simți și de a fi complet liberi și independenți de corpul fizic...de vehiculul vostru fizic temporar.

Acum, simțiți care parte din voi tânjește după ceva mai mult. Există o parte în voi care tânjește să vadă mai mult...care tânjește după mișcare. Pe măsură ce această nevoie crește în interiorul vostru...simțiți cum această nevoie se transformă într-o dorință într-o pasiune de a vă cunoaște propriul sine...de a cunoaște și de a vă experimenta complet independenți de corpul fizic...de a vă cunoaște și de a vă experimenta sinele spiritual...Simțiți această dorință.. Vreau ca voi să priviți la orizont și să vedeți imaginea unei lumini blânde...a unei porți de lumină...Voi simțiți și știți că această lumină este benefică...Această lumină este plină de dragoste și de protecție...Acum începeți să vă mișcați înspre acea poartă luminoasă...Pe măsură ce această poartă se apropie din ce în ce mai mult...vă puteți simți învăluiți în totalitate de către acea lumină...sunteți în întregime învăluiți și protejați de acea lumină...puteți simți căldura și protecția luminii...Lumina vă înconjoară și vă curge prin întreg trupul...prin întreaga ființă...

Acum vizualizați, imaginați-vă și simțiți cum vă deplasați către acea poartă...și pe măsură ce treceți dincolo de acea poartă de lumină, vreau să aveți conștiința faptului că vă depărtați în realitate de carcasa corpului fizic...Pe măsură ce pășiți dincolo de această poartă de lumină...vă veți putea vedea și analiza corpul într-un mod obiectiv...cunoscând în orice clipă faptul că sunteți înconjurați în permanență de lumina albă de protecție...ca și suflet, optați

să treceți dincolo de limitele materiei...Astfel că, doresc ca voi să analizați fiecare detaliu...Acum simțiți cum deveniți mai ușor...Deveniți din ce în ce mai ușor...sunteți ușor precum o pană...ușor ca un balon pe măsură ce vă ridicați ușor și plutați în sus, în sus, în sus...Acum simțiți cum plutați liberi...

Pe măsură ce plutați...bucurați-vă de toate senzațiile plăcute de a pluta liberi...de a pluta complet independenți de corpul vostru fizic...Plutați deasupra corpului vostru...Vă bucurați de senzațiile plutirii, constatați cum priza voastră de conștiință se mărește. Sunteți mai conștienți...mai conștienți de noul vostru corp energetic mult mai ușor...mult mai conștienți de sinele vostru energetic...Acum sunteți complet conștienți de sinele vostru energetic...de sinele vostru energetic care plutește...Întreaga voastră conștiință se mișcă înspre sinele vostru energetic de lumină. Plini de bucurie, vă puteți simți cum plutați liberi, cum plutați complet liberi de orice limitări...de orice limite groșiere...Acum sunteți perfect conștienți în sinele vostru de lumină...Puteți vedea și percepe cu întreaga voastră conștiință...întreaga voastră conștiință se află în sinele vostru energetic de lumină...Puteți simți bucuria de a fi liberi de corpul fizic, complet liberi de toate limitările...

Acum, ce vedeți?...Ce puteți analiza?...*(Pauză timp de cincisprezece secunde)*

Puteți simți și vedea o îmbunătățire a noul voastre percepții. Vederea vi se îmbunătățește din ce în ce mai mult...devine din ce în ce mai clară...Vederea voastră este mai ascuțită și mai clară ca niciodată înainte...Sinele vostru superior este acum înzestrat cu o vedere perfectă...sinele vostru superior posedă o vedere foarte clară...percepții perfecte...Vă puteți percepe întreaga conștiință...Întreaga voastră conștiință este în întregime inclusă în sinele vostru energetic superior...Vă focalizați întreaga energie în interiorul sinelui vostru energetic superior...Ce vedeți?...Cum se simte?...Vă puteți vedea trupul?...Descrieți în detaliu ceea ce vedeți...Bucurați-vă de toate senzațiile și de tot ceea ce vedeți...Aveți tot timpul de care aveți nevoie...*(Pauză timp de trei minute)*

Acum reveniți încet în corpul fizic...Acordați-vă suficient

timp și reveniți treptat... Pe măsură ce reveniți, aveți certitudinea clară a faptului că vă puteți separa de corpul fizic la voiaj... Cu o deplină încredere, puteți ieși din corpul fizic oricând doriți... Acum știți că trupul vostru fizic este doar un vehicul pentru conștiința voastră... doar unul dintre multiplele vehicule pe care le posedați... Este atât de bine să aveți posibilitatea de a merge dincolo de corpul vostru, unde puteți vedea și simți pe cont propriu... De acum înainte, puteți și o veți face, să vă părăsiți corpul fizic la voiaj... cu o foarte mare ușurință și siguranță ori de câte ori veți dori.

Acum respirați adânc, relaxat și confortabil... În câteva clipe voi începe să număr de la unu la trei, astfel că atunci când voi ajunge la numărul trei, veți putea să deschideți ochii și să vă simțiți perfect trezi... Vă veți aminti tot ceea ce ați experimentat... Vă veți trezi chiar și mai interiorizat... Vă veți simți revigorat și refăcut... Vă veți simți mult întinerit și odihnit... ca și când tocmai ați fi dormit un somn odihnitor... Veți fi complet armonizați... Vă veți simți mai bine... mai sănătos... și veți menține o legătură conștientă cu sinele vostru interior... Deoarece ați fost capabili să vă relaxați atât de profund și atât de bine, mintea vă va fi clară și trează... Veți putea să fiți mult mai atenți și mai creativi... Vom începe... Unu... Acum vă simțiți foarte odihniți... Întregul vostru trup este relaxat... Ați reușit să vă relaxați foarte bine și foarte profund, iar această capacitate v-a permis să vă transcendeți corpul fizic... Pe viitor veți descoperi că fiecare sesiune va fi și mai relaxantă iar efortul vostru va fi și mai mult răsplătit... Doi... Începeți să simțiți energia și viața curgând înspre fiecare parte a corpului vostru acum... Vă simțiți plini de energie și de vigoare... Vă amintiți foarte bine tot ce ați experimentat... și chiar și mai multe indicii vi se vor revela în zilele care urmează... Vă simțiți alert și trează... Sunteți cuprins de un sentiment de bunăstare și de cunoaștere... Vă simțiți sănătos... gata să faceți față la orice ar urma... Vă simțiți odihnit și revigorat ca și când v-ați trezi dintr-un somn adânc... Trei... Întregul vostru trup, întreaga minte, precum și sufletul vostru sunt ca noi... Acum deschideți ochii și conștientizați cât de plini de energie și bucurie sunteți.

### Sunetul

Utilizarea sunetelor pentru a induce experiențe extracorporale există încă de acum mii de ani. Călugării tibetani sunt faimoși pentru utilizarea de cântece religioase, de sunete de clopote și de clopoței pentru a aprofunda stările de meditație. În ultimele două decenii cântecele religioase și mantrile au devenit o componentă de sine stătătoare a orelor de meditație din Occident. Repetarea anumitor sunete specifice reprezintă o străveche practică foarte răspândită și acceptată în zilele noastre ca o metodă efektivă de a îmbunătăți capacitatea de focalizare a atenției a unei persoane.

### Tehnici de utilizare a sunetelor cu diferite frecvențe de vibrație

Practica utilizării frecvențelor de sunete pentru a induce experiențe extracorporale nu a fost suficient de mult cercetată de către comunitatea științifică. În prezent, cele mai extinse cercetări sunt conduse de către *Institutul Monroe de Științe Aplicate*, aflat în Districtul Nelson, statul Virginia. Timp de mai bine de douăzeci de ani, fondatorul și directorul executiv al institutului, Robert Monroe, a realizat cu ajutorul sunetelor experimente asupra stărilor modificate de conștiință. În ultimii ani, Institutul Monroe a dezvoltat anumite metode practice pentru a accelera procesul de învățare prin intermediul unor stări de conștiință îmbunătățite. Aceste metode conțin un sistem de pulsații audio care creează un răspuns automat în creierul uman. Rezultatul este sincronizarea celor două emisfere cerebrale.

Unul dintre scopurile institutului este acela de a oferi asistență practică pentru persoanele care sunt interesate de explorarea dimensiunilor subtile ale universului. În această direcție au fost create câteva serii de benzi audio numite Sincronizarea Emisferelor Benzile au sarcina de a alimenta un semnal de o frecvență de 100 hertzi pentru o ureche și un semnal de o frecvență de 104 hertzi pentru cealaltă ureche; diferența de 4 hertzi reprezintă frecvența predominantă a creierului în momentul unei experiențe extracorporale.

Chiar dacă tehnicile care utilizează frecvența sunetelor sunt încă relativ noi, sunt sigur că datorită unor cercetări ulterioare și

a dezvoltării continue, această formă revoluționară de inducere a dedublării va deveni destul de comună în viitorul apropiat. Pentru a face introducerea în tehnicile cu frecvența sunetelor am inclus în cele ce urmează o metodă străveche utilizată de către călugării tibetani. Aceasta este una dintre cele mai vechi tehnici extracorporale, datând din jurul anului 1000 î.Ch.

#### Tehnica sunetului

Respirați de câteva ori adânc și relaxați-vă în profunzime. Familiarizați-vă cu locul pe care l-ați ales pentru experiența de dedublare corporală. Închideți ochii și începeți să vă focalizați atenția în zona imediat de deasupra capului. Concentrați-vă întreaga conștiință deasupra capului până când percepțiile asupra corpului fizic încep să dispară.

Pe măsură ce percepțiile fizice încep să se estompeze, intonați ușor sunetul OM de șapte ori. Lăsați sunetul să rezoneze în întreg capul vostru.

Repetati sunetul OM în munte de șapte ori. Fiți complet conștienți de felul în care sunetul rezonază în mintea voastră. Lăsați sunetul să se ridice prin vârful capului vostru.

Focalizați-vă întreaga atenție clar în inima rezonanței respective, permiteți sunetului să ascensioneze treptat către tavan. Percepeți cum conștiința voastră devine una cu sunetul. Pe cât posibil, deveniți una cu sunetul care se ridică, pe măsură ce trupul vostru devine din ce în ce mai relaxat.

Simțiți cum conștiința voastră se ridică odată cu sunetul. Deveniți una cu rezonanța sunetului OM. Bucurați-vă de acest sunet și plutiți împreună cu acesta. Simțiți cum deveniți din ce în ce mai ușor pe măsură ce plutiți odată cu el. Permiteți corpului vostru fizic să se odihnească și să doarmă în vreme ce voi vă focalizați întreaga atenție asupra sunetului care se ridică. Mențineți întreaga voastră atenție asupra sunetului care se ridică în vreme ce corpul vostru adoarme. Când începeți să adormiți, concentrați-vă întreaga atenție asupra sunetului care se ridică.

Această tehnică poate fi folosită eficient împreună cu o casetă audio de inducție a dedublării prin intermediul sunetelor. Atunci

când utilizați orice sistem de sunete extern, amintiți-vă să vă focalizați asupra sunetelor voastre interioare. Unicul scop al sunetelor exterioare este să vă întărească și să vă îmbunătățească propria voce.

#### Repetiția (Tehnică ceremonială)

În numeroase ocazii oamenii mi-au spus despre crearea unui sistem repetitiv sau a unui ritual pentru pregătirea dedublării. În esență, aceștia și-au creat niște serii personale de evenimente repetitive care au condus la experiențele lor de dedublare. De exemplu, aceștia pot să facă o baie lungă și relaxantă, apoi să se îmbrace cu o robă specială de culoare albă și de asemenea să așeze lumânări aprinse în jurul patului sau canapelei în timp ce se relaxează și se pregătesc să își înceapă tehnicile de dedublare. În timpul acestui proces, aceștia se focalizează în mod constant asupra dorinței lor de a avea cât mai curând o experiență extracorporală. Mulți oameni raportează rezultate impresionante cu acest gen de abordare.

Sunt de părere că succesul tehnicilor rituale se datorează unei atenții deosebite ce este acordată scopului în timpul întregii proceduri de pregătire. Mintea înregistrează mai degrabă procesul lung, repetitiv ca fiind ceva special și focalizează atenție subconștientă suplimentară asupra scopului specific; o experiență extracorporală. Mai mult, însuși actul de a repeta aceeași procedură timp de câteva săptămâni are un impact deosebit asupra minții subconștiente. Există un vechi proverb care spune că orice gând sau orice acțiune repetată zilnic timp de douăzeci și una de zile devine un obicei. Această idee pornește de la premisa că mintea noastră subconștientă ia aminte la repetiția noastră zilnică și o acceptă ca pe un nou tipar comportamental firesc. Sunt de părere că același principiu explică motivul pentru care repetiția zilnică și tehnica ritualică sunt atât de eficiente.

Privind în urmă în trecut conștientizez acum că și eu mi-am creat propria procedură ritualică. La începutul anilor '70, timp de doi ani de zile m-am trezit la ora șapte dimineața, mergeam la un curs matinal de la facultate de la ora 8:30, mă întorceam în jur de ora 11:30 și mă relaxam. În fiecare zi în jurul prânzului obișnuiam să stau întins pe spate în patul meu și să realizez o tehnică de dedublare.



Acest procedeu era extrem de eficient. După câteva săptămâni de repetiție zilnică mă programasem să experimentez experiențe de dedublare. După câteva luni, nu mai eram nevoit să realizez nici o tehnică de nici un fel; era suficient să dorm puțin la prânz și în mod automat mă ridicam în sus și în afara corpului fizic. Privind retrospectiv, cred că aceasta a fost o formă de autocondiționare. Succesul se construiește pe succes și odată ce mintea mea conștientă și subconștientă a acceptat procesul experiențelor de dedublare corporală, acestea au devenit o nouă stare naturală. După ce am trăit mai multe experiențe de acest gen incununate de succes și foarte plăcute, mintea mea subconștientă a început să coopereze în totalitate cu aspirațiile mele.

Acest aspect este important deoarece ilustrează calea către o înțelegere mai profundă a întregului proces al explorărilor extracorporale. Pentru a obține cunoașterea și înțelegerea care ne sunt disponibile în cadrul dimensiunilor subtile ale universului trebuie să ne transcendem dorințele groșiere. Pentru a deveni adevărați maeștri ai călătoriilor extracorporale, trebuie să fim dispuși să ne autoprogramăm pentru succes. Încercări palide ale tehnicilor extracorporale vor produce rezultate pe măsură. Pentru a obține cu adevărat succesul și controlul, noi trebuie să fim dispuși să ne luăm un angajament emoțional și intelectual complet față de acest gen de explorări. Cea mai ușoară modalitate de a face aceasta este să ne creăm o repetiție zilnică sau un ritual de pregătire a tehnicii. Secretul este să îl repetăm zilnic și dacă este posibil la aceeași oră și în același loc. Combinarea dintre repetiție și hotărârea noastră dă naștere unui sistem puternic de succes care poate fi utilizat pentru îndeplinirea oricărei dorințe pe care am putea-o avea în viața noastră.

#### Rezultatele raportate cel mai frecvent

Rezultatele inițiale raportate în timpul experiențelor extracorporale variază de la persoană la persoană. În ultimii douăzeci de ani am observat totuși unele similități remarcabile. Modul în care noi reacționăm la modificările inițiale pe care le experimentăm ne vor determina de cele mai multe ori reușita.

Transferul rapid al conștiinței voastre personale de la corpul

fizic către sinele vostru subtil poate reprezenta pentru voi un salt surprinzător dacă vă surprinde nepregătiți. Vă poate ajuta foarte mult în explorările voastre inițiale să știți într-o oarecare măsură dinainte la ce să vă așteptați. Cu cât sunteți mai pregătiți pentru această experiență, cu atât mai mare va fi controlul pe care veți fi capabili să îl exercitați ulterior. Răspunsul dumneavoastră pozitiv la schimbările bruște ale locației voastre personale, ale percepției și ale punctului de vedere sunt absolut esențiale pentru obținerea unei experiențe incununate de succes și pe deplin controlate.

Pe măsură ce vă focalizați întreaga atenție asupra tehnicilor extracorporale, corpul vostru fizic va deveni din ce în ce mai relaxat. Este posibil ca acesta chiar să își înceapă tranziția spre starea de somn. Dacă această tranziție spre starea de somn apare, este posibil să experimentați o modificare majoră în cadrul ciclului vostru de somn obișnuit. Această modificare poate apărea imediat după ce corpul vostru a adormit sau în timpul unei perioade REM. În timpul acestei tranziții semnalele interioare sunt raportate cel mai frecvent, astfel încât este indicat să acordați mai multă atenție oricăror sunete sau percepții interne neobișnuite pe care le-ați putea experimenta.

Următoarele rezultate expuse mai jos sunt printre cele mai des raportate imediat după realizarea unei tehnici extracorporale.

1. Să plutați, să stați sau să fiți întinși imediat în afara corpului fizic.

2. Să vă experimentați sinele energetic fie stând întins fie stând în picioare în cadrul corpului vostru fizic. Aceasta ar putea fi însoțită de o vibrație foarte intensă care circulă prin întreg corpul vostru. Este posibil să vă simțiți desincronizați de corpul vostru fizic și pregătiți să vă "ridicați" pur și simplu în afara lui. Acest proces este în întregime natural, focalizați-vă doar atenția voastră asupra nouă frecvențe de vibrație și direcționați-vă să vă îndepărtați departe de vehiculul vostru fizic.

3. Să stați în picioare sau să stați așezați lângă una dintre zonele țintă alese de voi și să analizați noul mediu înconjurător. Această schimbare a stării de conștiință este destul de rapidă astfel că este indicat să vă păstrați calmul și să vă bucurați de noua voastră frecvență de vibrație.

4. Să experimentați un vis lucid (un vis în cadrul căruia deveniți conștienți de lumea în care vă găsiți). În timpul acestui vis, puteți experimenta unul sau mai multe dintre semnalele voastre interioare. Focalizați-vă întreaga atenție asupra vibrației sau asupra sunetului și îndepărtați-vă la voia de corpul vostru fizic.

5. Să experimentați o lume subtilă care este diferită de lumea voastră obișnuită. Păstrați-vă calmul și bucurați-vă de noul mediu înconjurător în care vă găsiți.

**O trecere în revistă a ideilor-forță ideale pe care trebuie să le aveți în vedere**

- Incepeți cu o pagină curată. Pe cât posibil, eliberați-vă de eventualele idei preconceptionale, limitări, credințe și convingeri. Imaginați-vă cum ar fi să începeți viața din nou de la zero, complet liberi de idei preconceptionale și de limitări.

- Aveți încredere în voi și în capacitățile voastre. Sunteți o ființă spirituală care este înzestrată cu abilități creatoare și care se poate separa cu ușurință de corpul fizic temporar.

- Fiți receptivi pentru a primi. Deschideți-vă în mod total către o nouă percepție a voastră, către o viziune extinsă a sinelui vostru înzestrat cu potențialități nelimitate.

- Fiți deschiși să conștientizați și să vă eliberați de orice bariere personale, blocaje sau percepții care vă limitează creșterea și evoluția.

- Fiți deschiși să conștientizați și să renunțați la îndochinarea intensă și la condiționările la care ați fost în mod repetat supuși.

- Fiți deschiși și receptivi către o eventuală schimbare în conștiința voastră. Întâmpinați cu bucurie o comutare pe deplin conștientă a conștiinței voastre de la vehiculul grosier și de la limitările de orice fel, către sinele vostru energetic superior.

- Să simțiți cu o mare intensitate dorința de a explora și de a experimenta dincolo de vehiculul vostru fizic grosier.

- Focalizați-vă întreaga energie, atenție și dorință asupra angajamentului vostru personal de a vă conștientiza și de a vă experimenta pe voi înșivă ca fiind independenți de vehiculul vostru fizic.

- Să știți și să simțiți în mod absolut în fiecare celulă a corpului

vostru, în fiecare țesut, în fiecare parte a ființei voastre că sunteți o ființă subtil-energetică superioară.

- Să vă simțiți în totalitate siguri și în siguranță și de asemenea protejați pentru a păși dincolo de corpul fizic acum.

- Să recunoașteți în totalitate și să conștientizați faptul că locul și momentul potrivite pentru a realiza experiențe extracorporale este astăzi. Acum!

- Eliberați-vă și detașați-vă de planul fizic. Vizualizați cu claritate cum vă desprindeți de corpul vostru, cum vă eliberați de limitările fizice.

- Pe măsură ce realizați tehnica voastră preferată de dedublare corporală, repetați următoarea afirmație: "Eu sunt mai mult decât un corp fizic. Deoarece sunt mai mult decât materie, mă separ acum în mod total conștient de corpul meu fizic."

### Trecere în revistă a tehnicilor

Păstrați-vă calmul. Vibrațiile interne, sunetele și mișcarea reprezintă experiențe firești.

Fiți fără frică, deoarece sunteți protejați și nemuritori.

Solicitați claritate totală a conștiinței voastre, "Claritate, acum!" cât de des este necesar.

Focalizați-vă și mențineți-vă în permanență gândurile departe de corpul vostru fizic.

Focalizați-vă asupra unui obiectiv specific pe care doriți să îl atingeți: o persoană, un loc sau o stare de conștiință pe care ați dori să le experimentați.

Fiți pregătiți să experimentați o senzație de mișcare ce urmează emiterii unei solicitări.

Bucurați-vă de noi experiențe. Universul subtil este dreptul vostru din naștere și destinul vostru.

### Bazele explorărilor extracorporale

Noi suntem ființe spirituale (energiu subtile) care utilizează temporar corpuri biologice (vehicule) pentru a experimenta și pentru a se exprima.

Din moment ce corpul fizic este doar un vehicul temporar, nouă

ne este foarte ușor să ne separăm de acesta și să ne experimentăm adevăratul sine subtil

Noi experimentăm în momentul prezent un vehicul biologic pentru a putea să explorăm, interacționăm și să învățăm în cadrul dimensiunii fizice

Experiențele extracorporale reprezintă procesul firesc de comutare sau de transfer al conștiinței noastre de la vehiculul fizic către trupul subtil inzestrat cu o frecvență de vibrație mai ridicată.

Noi utilizăm și controlăm simultan multiple vehicule energetice. Fiecare dintre aceste vehicule energetice există pe un anumit nivel vibrațional în mod distinct. În mod ideal, toate vehiculele noastre energetice colaborează în mod armonios pentru a ne asista în evoluția noastră personală.

Fiecare vehicul individual al conștiinței percepe în cadrul frecvenței sale unice de vibrație din cadrul universului. Pentru a percepe materia și pentru a o experimenta, este necesar să avem un vehicul fizic. Pentru a percepe și pentru a experimenta în mod conștient dimensiunile mai înalte ca frecvență de vibrație (mai puțin grosiere), noi trebuie să utilizăm în mod conștient cel mai potrivit și apropiat vehicul din punct de vedere al frecvenței de vibrație

Noi suntem sursa creatoare a realității și a experienței noastre. Noi ne creăm realitatea individuală prin modul în care ne focalizăm și ne gestionăm energia personală a gândurilor. Acest principiu se aplică tuturor nivelurilor energetice ale universului. Ceea ce noi experimentăm a fost influențat, aranjat și manifestat în prealabil de către gândurile noastre conștiente și subconștiente

## CAPITOLUL 7

### Experiența la nivel de măiestrie

*"Fiecare om privește limitele sale personale ca fiind limitele întregului univers."*

*Schopenhauer*

Dacă ar fi să obținem beneficiile maxime care ne sunt disponibile în cadrul unei experiențe extracorporale, capacitatea de control reprezintă o necesitate absolută. Secretul unei călătorii eficiente în plan subtil este reprezentat de controlul conștient al stărilor noastre subtile de conștiință. Odată ce atingem un anumit grad de control, potențialul călătoriei noastre extracorporale devine absolut nelimitat. De fapt, imaginația noastră nu este capabilă să conceapă toate posibilitățile care ne sunt disponibile. Experiența m-a învățat că cu cât suntem mai pregătiți pentru astfel de călătorii, cu atât mai eficient ne putem manifesta și ne putem adapta în cadrul unor astfel de dimensiuni subtile. După o pregătire prealabilă, mulți oameni au raportat o capacitate mai ridicată de control chiar și în timpul experiențelor incipiente de acest gen.

Conceptele fizice și legile energetice au prea puțin de a face în cadrul dimensiunilor subtile ale universului. Pentru a fi cu adevărat eficienți atunci când suntem dedublați, este necesar ca noi să învățăm "regulile" planurilor subtile. Pentru a vă pregăti și asista, am conceput o trecere în revistă a situațiilor, evenimentelor și provocărilor cu care v-ați putea confrunta în cadrul călătoriilor voastre extracorporale (vezi tabelul de mai jos). Aceste informații reprezintă rezultatul experienței mele personale și al răspunsurilor pe care le-am primit de la sute de oameni care au experimentat călătorii extracorporale mai bine de douăzeci de ani în urmă. Am



descoperit că mare parte din informația publicată și care este în prezent disponibilă pe piață nu este suficient de adecvată, fie este limitată la un singur punct de vedere fie este censurată de credințe religioase și de interpretări. Având acest aspect în minte, am făcut această trecere în revistă cât mai obiectiv posibil și cu cât mai puține influențe culturale suplimentare

Într-o lume inundată de convingeri și teorii diverse, există o nevoie imperioasă pentru informație practică obținută din experiențe nemijlocite. Am conștientizat faptul că răspunsurile la misterele existenței noastre nu sunt ascunse; acestea așteaptă cu răbdare ca noi să ne extindem viziunea dincolo de limitele grosiere ale materiei. Cheile stării de control descriese mai jos vă vor fi de un real folos pe parcursul acestei căutări.

#### Cheile stării de control

1. Vibrații interioare (uneori intense) însoțite de bâzâituri puternice, zumzete sau huruituri.

*Soluție:* Experimentați starea vibrațională. Direcționați-vă de îndată întreaga atenție departe de corpul fizic

2. Stare cataleptică (incapacitatea de a vă mișca trupul fizic).

*Soluție:* Acesta este un fenomen temporar firesc care poate apărea imediat înaintea sau după o experiență în afara limitelor corpului fizic. Corpul vostru subtil energetic ce este înzestrat cu o frecvență mai mare de vibrație este temporar ușor desincronizat cu corpul fizic

3. Revenirea neintenționată în corpul vostru fizic

*Soluție:* Aceasta este cauzată în mod obișnuit de gânduri întâmplătoare care au fost direcționate către corpul fizic. Trebuie să mențineți întreaga atenție în cadrul planului subtil și al corpului energetic pe care le experimentați atunci

4. Viziune neclară, conștiință neclară sau similară visului

*Soluție:* Solicitați cu fermitate mai multă claritate până în momentul în care vederea sau conștiința voastră devin clare: "Claritate, acum!". Apoi focalizați-vă asupra unui obiect sau asupra unei locații specifice în cadrul planului subtil pe care îl experimentați

5. Sentimente de frică sau anxietate; atacuri de panică

*Soluție:* Repetați-vă mental ideea că sunteți în siguranță. Înconjurați-vă de un perete sau de o sferă impenetrabilă protectoare de lumină albă (consultați textul pentru informații suplimentare)

6. Experiența tunelului

*Soluție:* Acest fenomen apare atunci când membrana care desparte două dimensiuni energetice majore ca frecvență de vibrație (dimensiuni energetice subtile) se deschide. Mișcarea printr-un tunel este adeseori experimentată ca fiind o mișcare interioară de o mare intensitate. Păstrați-vă calmul, acest sentiment de mișcare rapidă va înceta în mod normal în câteva secunde. Rezultatul final va fi pătrunderea voastră într-un mediu energetic sau într-o dimensiune subtilă diterită.

7. Senzație de mișcare rapidă interioară; experimentarea de către ființa respectivă a unei scufundări în profunzimile necunoscute ale sale

*Soluție:* Această mișcare este adeseori intensă și poate fi surprinzătoare dacă sunteți luați pe nepregătite. Păstrați-vă calmul, aceasta este o comutare normală a conștiinței de la corpul energetic mai grosier către forma sa de o frecvență mai înaltă de vibrație.

8. Senzație de greutate sau incapacitatea de a ne mișca liberi imediat după separare

*Soluție:* Acest fenomen este cauzat de o conștiință insuficientă în cadrul corpului vostru subtil. Solicitați cu fermitate ca întreaga voastră conștiință să fie prezentă în cadrul noului corp energetic pe care îl experimentați. Solicitați "Claritate, acum!" și cereți mai multă mobilitate și o greutate mai mică

9. Lipsa unei amintiri clare în urma unei experiențe

*Soluție:* Solicitați cu fermitate amintirea mai clară a experienței voastre extracorporale: "Îmi amintesc foarte clar totul" Aceasta este în special eficientă atunci când este realizată în afara corpului fizic

10. Experimentarea stării de a fi energie conștientă lipsită de formă sau contur

*Soluție:* Aceasta este conștientizarea firească a sinelui nostru subtil real (suflet)

11. Un pocnet sau o bubuitură extrem de puternice (precum) sunetul unei împușcături, în apropierea capului, sunet auzit în momentul separării de trup

**Soluție:** Acest sunet adeseori surprinzător reprezintă rezultatul cel mai probabil al unei desprinderi bruște dintr-un punct localizat undeva la nivelul capului (glanda pineală, conform mai multor păreri)

12. Senzația de a privi prin pleoapele fizice închise.

**Soluție:** Acest fenomen apare atunci când conștiința voastră este transferată în corpul vostru energetic însă nu v-ați separat încă de corpul fizic. Pur și simplu direcționați-vă departe de corpul fizic. Mă deplasez spre ușă"

13. Pătrunderea în starea vibrațională dar fără capacitatea de a vă separa de corpul fizic.

**Soluție:** Direcționați-vă întreaga atenție asupra îndepărtării de corpul fizic și către o altă zonă a locuinței voastre. Este foarte important să vă mențineți atenția focalizată în permanență departe de corpul fizic.

14. Sunete ciudate sau neobișnuite. În timpul somnului (voci, bâzâituri, clopote, zumzete, muzică, zgomote de pași, orice sunet care nu este în concordanță cu mediul vostru înconjurător obișnuit)

**Soluție:** Prezența sunetelor neobișnuite este un indiciu al conștiinței voastre care deja s-a transferat din corpul vostru fizic spre corpul vostru subtil. Mă voi referi la aceste sunete ca la semnale interioare (vezi textul)

15. Pătrunderea într-un univers subtil ce conține forme vapoase (ce apar uneori ca imagini holografice de densități diferite)

**Soluție:** Dumneavoastră analizați forme-gând subtil-energetice. Acestea reprezintă rezultatul direct al gândului focalizat asupra unui mediu energetic subtil natural sau neconsensual

16. Împrejurimile dumneavoastră imediate par să fie duplicarea planului fizic.

**Soluție:** Experimentați în mod curent corpul vostru subtil-energetic cel mai grosier (cu frecvența de vibrație cea mai joasă) și analizați dimensiunea energetică paralelă care este cea mai apropiată de universul fizic

17. Senzația de a fi atins de ceva sau cineva atunci când sunteți dedublat (uneori apare imediat înainte sau după separare)

**Soluție:** Acest fenomen poate fi cauzat de cel puțin trei lucruri:

(1) interpretarea dată de mintea voastră curenților energetici subtili, (2) o ajustare energetică a corpului vostru subtil, sau (3) un locuitor sau o persoană dragă vouă din planul subtil care vă atinge. În general, noi provocăm singuri în mod inconștient apariția unor astfel de fenomene

18. Gânduri sau imagini foarte vii ce pătrund în mintea voastră.

**Soluție:** Cineva comunică cu voi. Metoda universală a comunicării subtile este transferul direct al gândurilor. Aceasta poate fi de asemenea o formă de comunicare cu un aspect superior al vostru.

19. Perceperea sau senzația apropierii unei forme energetice sau de lumină

**Soluție:** Recunoașteți o energie ce se află în apropierea voastră. Aceasta poate fi orice ființă energetică elevată: un ghid, un prieten, un inger sau orice alt locuitor al planurilor interdimensionale

20. Stare de dezorientare

**Soluție:** Opriti orice mișcare de înaintare și solicitați asistență sau claritate. Alegeți un obiect din imediata dumneavoastră apropiere și focalizați-vă atenția asupra acestuia.

21. Pătrunderea într-o nouă încăpere doar pentru a descoperi că întregul mediu înconjurător s-a modificat

**Soluție:** O situație destul de comună. Căi de acces, uși și ferestre, reprezintă adeseori începutul unui nou mediu energetic înconjurător

22. Întâlnirea cu un vehicul de orice fel

**Soluție:** Acest fenomen înseamnă reprezentarea minții voastre a unui corp-energetic subtil (fără formă) sau al unui vehicul de conștiință. Adeseori aceasta este o imagine a propriului vostru corp-energetic superior sau al sinelui vostru interior

23. Confruntarea cu o barieră sau cu un blocaj (un zid, un râu, orice fel de barieră energetică)

**Soluție:** O barieră reprezintă de cele mai multe ori o posibilă limitare pe care ați acceptat-o sau pe care ați creat-o voi înșivă; reprezintă o oportunitate de a vă confrunta cu un blocaj energetic personal și de a-l depăși. O barieră poate de asemenea să reprezinte granița către un mediu sau o realitate consensuală.

24. Analizarea sau confruntarea cu o formă neobișnuită sau care inspiră frică, cu o creatură sau ființă de orice natură

**Soluție:** În general, entitățile înspăimântătoare sunt reprezentări energetice ale unor frici interioare - oportunități create în mod subconștient pentru voi pentru a vă confrunta și pentru a vă învinge temerile personale, blocajele sau limitările. Cel mai eficient mod de a elimina o problemă sau o frică este acela de a o înfrunta. A transmite iubire către temerile voastre este una dintre cele mai bune modalități de a le disipa energia.

25. Modificarea rapidă sau succesiunea de scene sau de medii inconjurătoare

**Soluție:** Această situație reflectă de obicei o lipsă de focalizare a atenției. Pentru a o controla, este suficient să ne focalizăm asupra unui singur mediu inconjurător sau obiect. Scenele care se modifică cu o mare rapiditate pot de asemenea să indice faptul că vă aflați într-o realitate neconsensuală.

26. Senzație de remorcare în zona din centrul spatelui vostru.

**Soluție:** Acesta este în general un semnal interior de revenire în planul fizic.

27. Intrarea într-un mediu extrem de luminos sau care are o frecvență de vibrație foarte înaltă (se poate manifesta ca o senzație energetică foarte intensă însoțită de o lumină intensă).

**Soluție:** Ați intrat într-un mediu energetic cu o frecvență de vibrație mai înaltă decât sunteți obișnuiți. Solicitați cu fermitate o ajustare a ratei voastre vibraționale: "Îmi ajustez frecvența de vibrație acum!" "Mă adaptez acum!" Sau, vă întoarceți în corpul fizic.

28. Incapacitatea de a vă mișca în cadrul unor structuri selective

**Soluție:** Aceasta ar putea reprezenta fie o limitare personală fie granița către un mediu consensual. Frecvența voastră energetică personală poate fi prea grosieră pentru a pătrunde în structura respectivă (a se vedea textul).

29. Apariția bruscă sau gradată a unui sentiment de greutate atunci când zburăți sau când plutați

**Soluție:** O parte a conștiinței voastre este localizată în corpul vostru subtil. Solicitați cu fermitate prezența integrală a conștiinței voastre

30. Pierderea controlului conștient în mijlocul unei experiențe extracorporale.

**Soluție:** Solicitați verbal ca întreaga voastră conștiință să fie

prezentă de îndată: "Sunt perfect conștient acum!" sau "Solicit o conștiință prezentă acum!" (nu menționați niciodată și nici nu vă gândiți la corpul vostru fizic pentru că aceasta va declanșa întoarcerea imediată în acesta).

31. Înțepenirea într-un obiect din plan subtil, într-o structură sau mediu specific (așternuturile de pat sunt obiectul cel mai des raportat).

**Soluție:** Toate obiectele fizice au duplicate energetice cu o frecvență de vibrație mai înaltă. Păstrați-vă calmul și eliberați-vă din situația respectivă, sau pur și simplu plutați departe de problema respectivă. Aceasta ar putea reprezenta un atașament al vostru față de împrejurimile fizice

32. Conștiința duală (conștiința simultană atât în corpul fizic cât și în corpul subtil-energetic)

**Soluție:** Această situație apare ocazional. Din moment ce conștiința nu este fizică prin natura sa, aceasta are capacitatea naturală de a baleia pe multiple niveluri energetice în același timp. Conștiința noastră poate fi comparată cu o continuitate energetică ce posedă abilitatea de a se mișca înspre interior în cadrul dimensiunilor subtile ale universului.

### Punerea în valoare a energiei gândurilor

Gândul are un efect puternic asupra experienței noastre în plan subtil și asupra planului respectiv, în special gândurile focalizate sub forma unei cereri ferme. Energia-gând focalizată va începe de îndată să restructureze și să modeleze energia subtilă inconjurătoare. De fapt, gândurile noastre, atât conștiente cât și subconștiente, creează o matrice sau plan energetic. Gândurile noastre interacționează cu energia subtilă a mediului subtil și încep să îl restructureze în conformitate cu conținutul modelelor noastre de gândire. Veți descoperi foarte curând că doar anumite categorii specifice de planuri subtile vor răspunde imediat la energia gândurilor voastre; planurile subtile mai groasieră și mai stabile vor fi rezistente la schimbare

Puterea gândului poate fi de asemenea folosită pentru mobilitatea personală. Simțți-vă liberi să experimentați diferite metode de mișcare atunci când sunteți dedublați. Vă puteți mișca cu ușurință utilizând orice modalitate care este cea mai naturală și



confortabilă - zburând, mergând, alunecând - fără a fi opriți de nici o limită cu excepția celor pe care vi le impuneti singuri. Atunci când v-ați adaptat la noile voastre capacități, călătoriile extracorporale devin o aventură care este absolut minunată.

Cunoștințele voastre despre principiile de bază referitoare la energia gândurilor sunt esențiale în adaptarea și controlarea experiențelor voastre subtile. Orice dubiu ați mai putea avea referitoare la veridicitatea acestora vor dispărea cu rapiditate după prima experiență extracorporală.

#### Principii ale energiei gândurilor

Gândul reprezintă o formă de energie

Gândul focalizat posedă capacitatea înăscută de a influența, restructura și în final de a modela energia

Cu cât este mai puțin densă structura energetică sau planul respectiv, cu atât mai rapid se poate manifesta restructurarea.

Eficiența și viteza cu care energia gândurilor restructurează un mediu energetic sunt determinate de intensitatea gândului și de densitatea energiei asupra căreia se acționează.

#### Adaptarea la mediile subtile

Pentru a ne putea manifesta eficient în cadrul planurilor subtile cu care venim în contact atunci când suntem dedublați, este esențial să înțelegem fiecare plan subtil nou precum și principiile sale energetice. Interacționarea încununată de succes cu aceste realități subtile sensibile la puterea gândului necesită ca noi să devenim conștienți de puterea creativă a gândurilor noastre și să înțelegem în întregime faptul că noi suntem forța care ne direcționează experiențele. Mai sunt multe lucruri de aflat în legătură cu planurile subtile, însă pentru moment, următoarele principii vă vor fi de folos în ghidarea pașilor voștri.

#### Mecanica energetică de bază

1. Universul subtil devine progresiv din ce în ce mai puțin dens din punct de vedere al structurii și din ce în ce mai receptiv la puterea gândului, pe măsură ce noi explorăm în afara planului material și mai aproape de sursa de energie

2. Ca o formă de energie creatoare, gândurile noastre au o tendință naturală de a interacționa și de a modela mediile subtile cu care noi venim în contact. În general, cu cât explorăm mai în profunzimea universului multidimensional, cu atât mai rapidă și mai accentuată va fi reacția celui mediu energetic la respectivele gânduri.

3. Gândurile noastre, atât conștiente cât și subconștiente, vor influența energia subtilă pe care noi o observăm. Gradul de influență este direct proporțional cu intensitatea gândurilor noastre și cu densitatea mediului inconjurător.

4. Realitatea percepută într-un plan receptiv la puterea gândului (neconsensual sau natural) este determinată de frecvența personală de vibrație (densitatea) a observatorului, precum și de gândurile emise de acesta anterior, atât cele conștiente cât și cele subconștiente.

Datorită faptului că aceste principii au un impact copleșitor asupra ceea ce noi observăm atunci când suntem dedublați, ele nu ar trebui deloc subestimate. Ceea ce noi vedem și experimentăm va fi într-o mare măsură influențat de modul în care noi interpretăm fiecare plan subtil, precum și de modul în care reacționăm în cadrul acestuia.

Primii exploratori ai planului subtil exemplifică aceste principii în acțiune. În lucrarea *"Cartea Revelațiilor"*, Sfântul Ioan descrie întâlniri cu orașe magnifice, îngeri și entități călare. Cinci secole mai târziu, Mohammed se descrie pe el însuși călărind un magnific armăsar alb prin ceea ce el a numit *"cele șapte paradisuri"*. Este logic ca percepțiile acestor exploratori asupra realității să fie influențate de ceea ce aceștia au văzut atunci când erau dedublați. Cu alte cuvinte credințele și istoria religioasă au fost influențate de modul în care primii profeți au perceput și au interpretat lumile subtile pe care aceștia le-au experimentat.

Observațiile timpurii ale tuturor misticilor, profeților și sfinților au fost influențate în mod direct de ideile lor fizice și sociale preconcepute asupra realității. În zilele noastre ar fi fost foarte posibil ca Mohammed să se vadă pe sine călărind un magnific vehicul alb de-a lungul dimensiunilor energetice ale universului. În locul afirmației Sfântului Ioan din *Cartea Revelației*, *"Eu eram spiritul"*, acesta ar fi spus *"Eu eram dedublat"*.

Această cunoaștere nu diminuează cu nimic scrierile inspirate ale exploratorilor timpurii; doar furnizează indicii suplimentare asupra înțeleșurilor ascunse ale acestor explorări în plan subtil. Mulți dintre conducătorii spirituali timpurii care au influențat și modelat principalele curențe religioase erau exploratori extracorporali. Aceștia și-au documentat călătoriile lor în plan subtil în acord cu percepțiile lor culturale asupra realității. Biblia este plină de afirmații precum "Eu eram spiritul", "Trebuie să te naști din nou pentru a intra în împărăția cerurilor", "Spiritul m-a mișcat" și "Să cauți întâi împărăția cerurilor". Aceste afirmații reprezintă referințe clare la explorările subtile (spirituale) ale universului realizate de autorii acestor afirmații. Este foarte firesc ca exploratorii timpurii ai dimensiunilor subtile să își fi numit descoperirile paradisuri; această denumire este cu siguranță potrivită pentru un univers receptiv la puterea gândului care este străbătut de niveluri nesfârșite de energie de frumusețe și de lumină.

Fiecare dintre noi suntem diferiți, iar ceea ce vom experimenta atunci când suntem dedublați va varia în funcție de indoctrinarea socială și de credințele personale foarte puternice. Lumile subtile și obiectele cu care venim în contact atunci când suntem dedublați sunt adeseori percepute prin filtrele minții noastre. Este esențial să ne amintim că de fiecare dată când realizăm o călătorie extra-corporală, noi putem solicita să vedem adevărata formă energetică a obiectului sau a lumii subtile pe care o experimentăm. Dacă devenim confuz sau avem întrebări referitoare la observațiile noastre, putem oricând să cerem clarificări suplimentare.

Păstrați în minte ideea că toate formele sunt energie; aceasta se aplică la toate lumile subtile, la toate frecvențele de vibrație, la toate densitățile din cadrul universului (inclusiv cel fizic). Obiectele, situațiile și lumile pe care le percepem sunt sculptate și formate de energia gândurilor cu un scop precis. Înțelegerea noastră asupra acestui principiu energetic de bază ne va ajuta să interpretăm și să reacționăm la multiplele forme energetice subtile pe care le întâlnim.

Am descoperit că formele subtile energetice autocreate apar în mod normal în regiunile sensibile la puterea gândului care se găsesc dincolo de prima dimensiune subtilă. Prima dimensiune interioară reprezintă un duplicat energetic paralel al planului fizic și este un

mediu energetic relativ stabil care este rezistent la energia gândurilor. În general, formele energetice percepute în forma unor structuri pe mai multe niveluri, vehicule sau corpuri de apă, reprezintă indicații clare ale faptului că v-ați aventurat înspre interior înspre zonele mai sensibile la puterea gândului ale universului multidimensional.

### Ghizii spirituali

Există trei modalități principale pentru a direcționa și a ne controla experiențele extracorporale. O primă modalitate este de a ne controla gândurile conștiente (o sarcină destul de dificilă), o altă modalitate este să solicităm asistență dintr-o parte mult mai expansivă a ființei noastre - sinele nostru superior sau sufletul. A treia modalitate este să solicităm asistență din partea unui ghid spiritual sau a unui maestru cu care simțim că avem anumite afinități. Un ghid poate fi orice ființă pe care o respectăm: Iisus, Buddha, Sfântul Petru, un inger păzitor, un sfânt.

Atunci când cerem să fim ghidați, noi suntem adeseori direcționați către experiența care ne este cea mai potrivită pentru evoluția noastră spirituală. Ghizii din plan subtil sunt rareori vizibili. În schimb, este posibil să experimentăm o impresie puternică sau o senzație intensă a prezenței lor. În marea lor înțelepciune, aceștia știu că manifestarea lor vizuală ar avea darul de a ne distra de la atingerea scopului nostru personal. Atunci când un ghid este prezent, noi experimentăm adeseori un sentiment cald de iubire și siguranță care ne înconjoară. În interiorul nostru noi știm că suntem asistați și conduși spre experiența cea mai potrivită.

Avantajele de a avea un ghid spiritual sunt numeroase. În planurile subtile mai elevate nevoile noastre sunt transparente; stadiul evoluției noastre spirituale, blocajele noastre interioare, limitările, fricile și capacitățile noastre sunt în mod clar foarte evidente. Un ghid din plan subtil ne poate aprecia nevoile noastre de evoluție și ne poate asista în situația cea mai potrivită pentru dezvoltarea noastră spirituală.

Lumile interioare ale universului sunt mult mai complexe ca dimensiune și ca diversitate decât pot mințile noastre să înțeleagă, niveluri nelimitate de energie, precum și realități multiple ne sunt disponibile pentru a fi explorate. Fără o ghidare potrivită ar fi foarte

ușor să devenim dezorientați sau confuși în cadrul oricărui mediu sensibil la puterea gândului. Asistența nelimitată ne stă la dispoziție în permanență, însă depinde doar de noi să o solicităm. Ghizii nu vor interveni în mod normal fără să li se ceară aceasta în prealabil.

### Claritatea

Una dintre cele mai bune modalități de a vă îmbunătăți starea de conștiință atunci când sunteți dedublați este să vă focalizați imediat și să vă mențineți atenția asupra unei singure idei-forță sau țel propus. Dacă atenția voastră începe să alterneze sau dacă vederea vă devine neclară sau vedeți ca prin ceață, solicitați cu fermitate o claritate completă a conștiinței voastre. Cea mai eficientă modalitate de a menține și de a vă îmbunătăți nivelul de conștiință și capacitatea de control este să solicitați o claritate completă a conștiinței la primul semn de agitație mentală.

Solicitarea unei mai bune clarități mentale reprezintă secretul pentru experiențe extracorporale prelungite. Utilizarea acestei tehnici este posibil să mențină o experiență extracorporală timp de câteva ore. De fiecare dată când mintea nu mai este focalizată, cereți pur și simplu mai multă claritate spunând sau gândind, "Claritate, acum!". Este adeseori necesar să cereți claritate mai mare imediat după separare, atunci când vă îndreptați spre o locație subtilă nouă, sau atunci când călătoriți între dimensiuni sau planuri energetice subtile.

La început, cea mai ușoară modalitate de a vă controla și de a vă prelungi experiențele extracorporale este să dobândiți obiceiul de a solicita o mai bună claritate a conștiinței la fiecare câteva minute. Eventual, după ce câștigați mai multă experiență, claritatea percepțiilor voastre se va ajusta treptat în mod automat.

Este important pentru noi să conștientizăm că noi suntem cei care ne orchestrăm propriile vieți, atât fizice cât și subtile, prin puterea gândurilor noastre. Atunci când părem să nu mai avem nici un control asupra vieților noastre, aceasta se petrece datorită faptului că noi am cedat controlul interior altora sau am refuzat să ne asumăm responsabilitatea personală. Pentru mulți dintre noi, este mai ușor să li arătăm cu degetul sau să il învinuim pe alții decât să

ne asumăm responsabilitatea pentru gândurile și acțiunile noastre individuale. Unele dintre cele mai grele lecții pe care am venit să le învățăm aici sunt legate în mod direct de controlul gândurilor și de responsabilitatea personală. Capacitatea noastră de a ne focaliza și de a ne direcționa gândurile reprezintă elementul central al evoluției noastre personale. Beneficile pe care le primim sunt dincolo de orice așteptări; viața noastră este adevărata recompensă.

### Tehnica de îmbunătățire a clarității

Un exercițiu simplu este extrem de eficient pentru evitarea unei conștiințe nefocalizate sau neclare pe care unii oameni o raportează imediat după separarea de corpul fizic. Imediat după sepaare, solicitați prezența integrală a clarității voastre mentale: "Claritate, acum!", "Solicit întreaga claritate!" sau "Priză de conștiință acum!". Atunci când emiteți o astfel de cerere, evitați orice exprimare care face trimitere către corpul vostru fizic sau către împrejurimile fizice. De exemplu, afirmația "Solicit o conștiință completă în trupul meu" vă va duce imediat înapoi în corpul vostru fizic.

Amintiți-vă mereu că atunci când vă aflați în afara corpului fizic voi experimentați un plan energetic mai elevat din punct de vedere al frecvenței de vibrație, un mediu și o formă energetică mai puțin dense. Noile împrejurimi, inclusiv corpul vostru subtil, sunt mult mai receptive la energia gândului decât corpul fizic. Atunci când emiteți cererea respectivă, realizați aceasta într-un mod ferm și clar și astfel rezultatele vor fi imediate și eficiente. Cu cât este mai focalizată cererea și mai intensă, cu atât mai eficiente vor fi rezultatele.

Această tehnică poate fi de asemenea utilizată pentru a transforma un vis lucid într-o experiență extracorporală în totalitate conștientă. Secretul este să repetați această procedură până când neclaritatea se estompează și întreaga voastră conștiință este prezentă.

Tehnica pentru îmbunătățirea clarității este o procedură pe care eu o realizez în mod automat după separarea de corpul fizic. În plus, eu o repet de fiecare dată când viziunea mea sau priza mea de conștiință sunt mai puțin decât ideale. Am descoperit nu numai că aceasta are capacitatea de a îmi ascuți percepțiile în plan subtil dar de



asemenea are darul de a îmbunătăți capacitatea de control și puterea de evocare

### Reducerea senzației de teamă și capacitatea de control

Frica poate fi un obstacol în calea obținerii succesului în călătoriile extracorporale. Temerile noastre personale, atât conștiente cât și subconștiente, creează bariere invizibile în jurul nostru, care ne limitează într-o zonă strâmtă de confort și care ne împiedică să ne atingem potențialul nostru cel mai înalt. Alegerile pe care le facem, precum și viețile pe care le trăim sunt adeseori direcționate de felul în care ne înfruntăm fricile noastre individuale.

Când eram tânăr, am avut un prieten de liceu care era considerat a fi unul dintre cei mai buni jucători de baseball din Baltimore. După ce a beneficiat o vreme de atenție din partea mass-media, antrenorul lui a aranjat pentru el o sesiune de probă în liga profesionistă. Însă după săptămâni de încurajări din partea antrenorului său și din partea colegilor săi jucători, acesta mi-a împărtășit un secret, "Mă tem că nu o să reușesc. Pur și simplu nu sunt suficient de bun." El nici măcar nu a participat la acel joc de probă; frica sa de eșec a fost mai mult decât putea el să suporte. În loc să își urmeze visul, el s-a predat fricii.

Mulți oameni consideră că însuși actul separării de corpul fizic și explorarea de noi țărâmurii ale universului sunt eficiente în procesul reducerii fricilor noastre personale și al limitărilor. După o experiență extracorporală este firesc să auzi oameni relatând despre realizările lor personale. Uneori aceasta este o conștientizare sau o confruntare cu un aspect interior al acestora; alteori aceasta reprezintă recunoașterea faptului că ei sunt mult mai mult decât o creatură fizică. În mai multe rânduri, oamenii mi-au povestit că s-au conectat la o anumită latură mai expansivă a lor. Orice nume i-am da- spirit, sune superior, Dumnezeu, sau minte universală- această legătură este pentru participantul respectiv absolut reală. Această experiență este dificil de explicat, deoarece ea se extinde dincolo de conceptele noastre liniare asupra realității.

În viețile noastre există anumite momente decisive care ne schimbă destinul. Provocarea la care suntem supuși este să ne confruntăm cu aceste momente și să ne învingem frica. Momentul

când aflați despre astfel de călătorii extracorporale poate fi unul dintre aceste puncte decisive. Decizia voastră de a explora dincolo de limitele fizice poate fi o hotărâre care vă va schimba întreaga viață. Pot doar să spun că această decizie a reprezentat pentru mine un veritabil punct de cotitură în viața mea, și îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru faptul că am avut curajul necesar să îmi înfrunt fricile și să mă aventurez mai departe. Unul din lucrurile pe care le-am învățat este acela că toate fricile sunt iluzorii. Fiecare dintre noi suntem ființe nemuritoare înzestrate cu un potențial nelimitat. *Sinele nostru interior autentic nu poate fi nici rănit, și nici nu poate muri.*

### Atacurile de panică

În timpul stagiilor timpurii ale unei călătorii extracorporale, unii oameni raportează o senzație de agitație intensă sau de frică, similară unui atac de panică. În general, acest fenomen este cauzat de frica de necunoscut și de surpriza psihologică inițială de a ne separa efectiv de corpul fizic. Atacurile de panică sunt adeseori declanșate de vibrații neobișnuite și de sunete care însoțesc adeseori comutarea conștiinței voastre de la corpul molecular grosier către contrapartea sa energetică mai elevată. Atunci când sunt experimentate pentru prima dată, aceste vibrații și sunete ne pot lua prin surprindere, astfel că este important să ne amintim că acestea fac parte din procesul natural al călătoriilor extracorporale. De multe ori, conștientizarea și înțelegerea acestor sunete și vibrații neobișnuite sunt suficiente pentru a ne înlătura sau reduce orice stare de anxietate care ar putea să apară.

Dacă atacurile de panică sunt o problemă care se repetă, o sugestie simplă poate fi de un real ajutor. La primul semn de anxietate, repetați în gând, "Sunt protejat și în siguranță" sau "Sunt protejat". Continuați să repetați aceste sugestii până când senzația de frică se diminuează. Apoi urmați regulile obișnuite prin direcționarea voastră departe de corpul fizic- de exemplu, "Mă îndrept spre ușa de la intrare". Este raportat frecvent faptul că după ce este atinsă separarea completă de corpul fizic, anxietatea inițială dispare.

Amintiți-vă faptul că experiențele extracorporale reprezintă un proces natural de transfer al conștiinței, nu există nimic de care să vă temeți. Această realitate este verificată zilnic de către mii de oameni

care experimentează călătorii extracorporale. În general, atacurile de panică încetează să mai reprezinte o problemă după ce am avut o experiență incununată de succes. În acel punct, veți ști cu siguranță că nu aveți nimic de care să vă temeți.

#### **Tehnica de reducere a fricii**

Dacă teama continuă să reprezinte un aspect care se repetă, această tehnică vă va fi de un real ajutor.

1. *Identificați temerea respectivă.* Încercați să identificați natura fricii voastre. De exemplu, vă confrunțați cu teama de necunoscut? Cu teama de schimbări bruște? De posibilitatea de a vă rătăci? Conștientizarea fricilor voastre este un indiciu excelent al progresului.

2. *Folosiți-vă de senzația de frică.* Frica este o formă de energie. Aceasta vă mărește rata respiratorie, puterea și capacitatea de a vă concentra. Reprezintă modalitatea energetică a naturii de a vă oferi o impulsie pentru a vă îmbunătăți capacitatea de a face față eventualelor obstacole sau provocări. Atunci când simțiți frică, încercați să o folosiți în avantajul vostru. Folosiți-vă de energia generată de frică pentru a vă mări capacitatea de concentrare și dorința de a vă îndeplini țelul personal în călătoria extracorporală.

3. *Eliminați frica.* Trageți aer în piept. Pe măsură ce expirați, vizualizați cum frica este eliminată din corpul vostru, din mintea și din emoțiile voastre. Vă puteți repeta în minte, "Frica mea se îndepărtează de mine", "Frica mea a dispărut", "Mă ridic deasupra fricii mele" sau "Fricile mele sunt eliminate complet". Cât mai viu cu putință, imaginați-vă cum frica voastră se îndepărtează de voi. Vizualizați cum aceasta se estompează până la dispariția completă și definitivă.

4. *Înlocuiți senzația de teamă.* Înlocuiți sentimentele de frică cu o energie pozitivă constructivă cum ar fi exaltarea, capacitatea de concentrare, curajul sau dorința de aventură. Utilizați o sugestie adecvată cum ar fi "Sunt protejat și în siguranță", "Mă bucur de noua aventură" sau "Entuziasmul meu străbate întreaga ființă".

#### **Vizualizarea unui balon umplut cu aer cald**

Următoarea tehnică de vizualizare vă poate asista în depășirea sentimentelor de frică și a altor eventuale obstacole din calea obținerii succesului în ceea ce privește experiențele extracorporale.

Respirați de câteva ori adânc și relaxați-vă în întregime. Începeți să vizualizați un balon umplut cu aer cald foarte mare și impunător, de culoare portocaliu strălucitor. Pe măsură ce vă apropiați de balon, puteți vedea cu claritate că este pe punctul de a se înălța. Zâmbetul familiar al ghidului vostru vă întâmpină pentru o nouă aventură dincolo de limitele planului fizic. Pe măsură ce pășiți în coșul balonului, sunteți foarte nerăbdători să începeți această nouă călătorie foarte interesantă.

Cu o bucurie molipsitoare, desprindeți frânghiele care vă ținneau legați de pământ. Cu un zvâcnit balonul începe să urce. Un sentiment intens de entuziasm se naște în vreme ce voi vă ridicați fără efort din ce în ce mai sus și treptat lăsați în urmă vârfurile copacilor. Dedesubt vostru, casele și mașinile încep să arate ca niște jucării mici și insignifiante.

Privind în jos de pe marginea coșului balonului, observați câțiva saci mari de pânză. Sacii par extrem de plini și de grei. La o analiză mai atentă, aveți revelația faptului că sacii sunt plini cu fricile și limitările voastre. Fiecare sac este foarte clar însemnat: frica de necunoscut, frica de schimbare, frica de insucces, frica de noi provocări, frica de moarte. Orice frică sau limită pe care ați putea-o experimenta în momentul prezent în viața voastră este foarte clar marcată pe saci. Acordați-vă un moment și conștientizați-vă fricile individuale și limitările și vizualizați-le cum atâră în sacii de pânză.

Pe măsură ce vă apropiați de vârfurile copacilor vă dați seama că ascensiunea voastră s-a oprit. Greutatea din sacii încărcăți cu frică și limitări vă ține pe loc, nu vă lasă să înaltați. Aruncând o privire peste marginea balonului, puteți vedea că fiecare sac este legat foarte bine de coșul vostru. Cu o bucurie copleșitoare, începeți să dezlegați sacii încărcăți cu frică și să priviți cum fiecare din aceștia ajunge pe pământ. Pe măsură ce fiecare sac este dezlegat, puteți simți cum balonul vostru se ridică înspre înălțimi, mergând din ce în ce mai sus. Cu o bucurie de copil, puteți simți cum fiecare senzație de frică dispare. Știți cu certitudine că fiecare temere este eliminată definitiv.

că fiecare limitare este de domeniul trecutului.

Unu dintre sacii încărcati cu frică sunt atât de strâns legați încât sunteți nevoiți să îi tăiați. Ghidul vostru vă înmânează un briceag și astfel începeți cu o mare plăcere să tăiați sfoara rezistentă care mai ține legați ultimii saci. Pe măsură ce fiecare frânghie este tăiată, simțiți cum starea de plutare și de libertate se expansionează. Simțiți bucuria eliberării totale străbătându-vă întreaga ființă pe măsură ce mergeți din ce în ce mai sus. Pe măsură ce vă ridicați spre noi înălțimi, fricile și limitările voastre sunt eliminate complet și definitiv.

#### O trecere în revistă a stării de control

- Sunteți în posesia cantității exacte de control pe care credeți că o aveți, cantitatea exactă pe care o acceptați și pe care o implementați.
- Secretul pentru prelungirea experienței voastre extracorporale este să mențineți atenția focalizată departe de corpul fizic. Cea mai bună modalitate de a face aceasta este să deveniți complet implicați și interesați de mediul subtil-energetic pe care îl experimentați. Așa cum veți descoperi în curând, orice gând referitor la corpul vostru fizic vă va trimite instantaneu înapoi în ei.
- Voi sunteți cauza declanșatoare a experienței voastre, fie conștient sau inconștient. Voi sunteți scenaristul, regizorul și actorul din fiecare experiență, situație și întâlnire. Acest aspect se aplică fiecărui nivel al universului.
- Metoda voastră de a vă mișca este în întregime la latitudinea voastră. Puteți merge, pluti, zbura sau aluneca. Vă puteți modifica în orice clipă metoda de mișcare aleasă pentru a se potrivi cel mai bine cu situația întâlnită.
- Dacă percepția voastră este neclară sau cețoasă, vă puteți mări gradul de claritate al viziunii prin solicitarea cu fermitate a unei îmbunătățiri rapide a percepțiilor voastre: "Claritate, acum!"
- Forma voastră energetică subtilă este extrem de flexibilă din punct de vedere al mărimei, formei, structurii și al potențialităților. Probabil că veți experimenta forma care vă este cea mai potrivită. Aceasta este de obicei un duplicat energetic al corpului vostru fizic. Totuși, dincolo de cea de-a doua membrană energetică, veți avea capacitatea de a vă adapta în mod conștient și de a vă modifica forma practic după cum doriți. Acest lucru este obținut prin concentrarea

asupra unei modificări în concepțiile voastre personale.

- Sentimentele de frică sunt autogenerate și reprezintă în general rezultatul direct al unei lipse de informație sau de cunoaștere atunci când întâlniți o situație sau o lume nouă. Amintiți-vă întotdeauna că sunteți o ființă subtilă puternică, în esență, sunteți pură conștiință. *Nu aveți nici un motiv să vă temeți, deoarece sunteți nemuritori.*
  - Pe cât posibil, urmăriți să vă păstrați o stare de spirit deschisă și obiectivă. Părerile, credințele și concluziile puternice de care avem tendința să ne agățăm, vă pot influența ceea ce experimentați sau percepeți, la fel de mult cum o fac și în lumea fizică.
  - Amintiți-vă să rămâneți calmi și concentrați în timpul oricăror modificări sau mișcări ale conștiinței voastre.
  - Conștientizați-vă capacitatea de a vă controla mișcarea și experiența. Gândurile voastre reprezintă vehiculul vostru personal și forța creatoare. Vă îndreptați pur și simplu în direcția în care vă conduc gândurile voastre.
  - Solicitați cu fermitate ceea ce doriți să explorați, să obțineți sau să percepeți și fiți cât mai concisi posibil.
  - Fiți pregătiți pentru schimbări rapide și/ sau mișcare interioară atunci când emiteți cereri.
  - Fiți ferm convinși că cererile voastre se vor împlini; fiți deschiși să primiți.
  - Cereți lămuriri suplimentare dacă ceea ce conștientizați sau experimentați este neclar. De exemplu, "Ce reprezintă această formă energetică subtilă?"
  - Încercați-vă capacitatea de control. Faceți-o pur și simplu. Nu este necesar să ezitați sau să stați pe gânduri.
- Abilitatea voastră de a călători într-un mediu sensibil la puterea gândului va depinde în mod direct de capacitatea voastră de control asupra gândurilor, de cunoașterea și de capacitatea personală de a rămâne calmi și focalizați atunci când sunteți confrunțați cu o schimbare rapidă. Precum în celelalte cazuri, cu cât sunteți mai pregătiți, cu atât mai productivă se va dovedi experiența respectivă.
- Amintiți-vă întotdeauna, voi experimentați exact gradul de control pe care îl cereți. Țintiți sus.



## CAPITOLUL 8

### Explorări avansate

*"Mintea umană, stărnită de o idee nouă, nu revine niciodată la dimensiunile sale inițiale"*

*Oliver Wendell Holmes*

Potențialul călătorilor extracorporale este absolut nelimitat. După ce depășim limitele planului fizic, putem întrezări o nouă și incitantă frontieră a potențialului omenesc și a explorărilor. Limitările vechi încep să se topească pe măsură ce ne conștientizăm adevăratul potențial.

Fiecare dintre noi posedă capacități nevăzute și nevalorificate pe care știința modernă abia începe să le intuiască. Experiențele extracorporale controlate deschid calea către o nouă eră a dezvoltării omenesci și a explorărilor de acest gen; cu toate acestea, depinde numai de noi să explorăm pe cont propriu realitatea acestor fapte, sau să rămânem prizonieri limitelor noastre fizice.

Pentru a vă oferi un indiciu referitor la explorările care pot fi realizate, am inclus în acest capitol o listă de potențiale experimente. Pentru a atinge beneficii sau rezultate clare, vă puteți de asemenea dezvolta și urma propriile experimente. Atunci când conduceți orice formă de explorare sau de experimente, amintiți-vă întotdeauna să vă notați rezultatele cât mai curând cu putință. Vă recomand pentru aceasta un reportofon pentru înregistrare audio.

Pentru a începe, puteți încerca două experimente similare celor conduse în cadrul departamentului de parapsihologie de la Universitatea Stanford.

Primul experiment este foarte ușor de realizat: înainte de a începe tehnica de dedublare, așezați un obiect mic cum ar fi o agrafă de birou, un creion sau o monedă pe marginea unei mese. În timpul experienței voastre extracorporale, urmăriți în mod conștient să vă coborâți gradul de densitate personală (frecvența de vibrație) și să mișcați obiectul respectiv. Înregistrați rezultatele obținute.

Cel de-al doilea experiment constă în vizualizarea unei ținte specifice atunci când sunteți dedublați. Pentru a realiza aceasta, rugați un prieten să selecteze și apoi să traseze un număr mare, o imagine, sau un simbol (să aibă cel puțin douăzeci de centimetri în diametru) și să îl plaseze într-o locație pe care nu o puteți vedea fizic. Cereți persoanei respective să expună obiectul respectiv într-o locație evident vizibilă cu care sunteți familiarizați, cum ar fi casa prietenului vostru. După ce vă separați de corpul vostru fizic, focalizați-vă întreaga atenție asupra țintei localizate și urmăriți să analizați obiectul respectiv cât mai precis posibil.

### Explorarea universului

Atunci când explorăm în afara corpului fizic, prima dimensiune subtilă cu care venim de obicei în contact este o lume paralelă alcătuită din energii de câteva ori mai puțin dense decât materia. La prima vedere, aceasta pare să fie o duplicare a lumii fizice. După mai multe cercetări amănunțite, veți descoperi că acest mediu energetic este similar planului fizic însă nu identic. Obiecte precum scaune, uși, paturi precum și încăperi întregi vor apărea adeseori ușor diferite decât în planul fizic.

Motivul existenței acestor mici diferențe este simplu. Obiectele și planurile analizate în cadrul primului nivel energetic al universului nu sunt alcătuite din substanță fizică. Acestea sunt similare modelărilor energetice ale planului vostru fizic. Fiecare obiect subtil pe care îl vedeți are o existență complet independentă de universul fizic.

Numeroși oameni au fost făcuți să creadă că ei analizează lumea fizică dintr-un nou punct de vedere. Aceștia se așteaptă ca impresiunile lor subtile să fie identice cu lumea lor fizică, iar în momentul când așteptările lor sunt neîmplinite, aceștia devin cu

o mare ușurință confuzi și dezorientați. Ca și rezultat, unu dintre aceștia ajung la concluzia că întreaga lor experiență extracorporală a fost un vis, doar pentru că lumea cu care ei au venit în contact nu a fost la înălțimea așteptărilor lor fizice. Această neînțelegere apare adeseori deoarece noi suntem condiționați să acceptăm doar formele groșiere ca fiind autentice. Ca și rezultat, mințile noastre au tendința de a se focaliza asupra unicei realități pe care o cunoaștem și o acceptăm, materia

Din moment ce trăim într-un mediu fizic și suntem cufundați într-un ocean de stimuli fizici, este de așteptat ca o asemenea indoctrinare să apară. Condiționarea noastră fizică reprezintă o parte naturală a procesului nostru de socializare. Secretul pentru depășirea acestei indoctrinări fizice intense este în primul rând să o conștientizăm. Lumea fizică asupra căreia ne focalizăm reprezintă doar o mică parte a universului. În realitate, formele fizice pe care le vedem în jurul nostru reprezintă doar marginea subțire exterioară a universului; epiderma fecundă a întregului univers multidimensional

Amintiți-vă întotdeauna că realitatea este relativă; mediul exterior pe care îl percepem ca fiind real este determinat de fapt de densitatea și frecvența noastră personală de vibrație. De exemplu, atunci când suntem dedublați, este destul de normal ca obiectele pe care le vedem să ne apară ca fiind vapoare și cețoase. Acest fenomen se petrece deoarece materia, atunci când este observată dintr-un punct vedere al unei frecvențe de vibrație mai înaltă, nu ne mai apare ca o realitate solidă. Din noua perspectivă, singura realitate fermă este frecvența energetică corespondentă vouă înșivă. Cunoașterea acestui principiu energetic este de o importanță majoră atunci când explorăm un univers vibrațional diferit. Această cunoaștere vă va asista în controlarea experiențelor voastre

Pe măsură ce progresați în cadrul explorărilor voastre, veți începe să recunoașteți un adevăr indubitabil. Voi sunteți cei care dețineți puterea de a vă mișca în cadrul diferitelor zone energetice ale universului prin acțiunea gândului focalizat. Voi puteți să vă ridicați și să vă coborâți în mod conștient frecvența personală de vibrație (densitatea); rezultatul care apare reprezintă o modificare

corespunzătoare în cadrul planului în care vă aflați. Această descoperire este semnificativă deoarece aceasta elimină practic nevoia de mișcare exterioară (laterală). Puteți explora practic orice frecvență a universului fără să vă mișcați. Conceptele fizice de distanță, separare și mișcare devin irelevante.

Un al doilea avantaj al acestui gen de metodă de explorare avansată este o capacitate mărită de autocontrol. Este mai ușor să rămâneți focalizați atunci când nu trebuie să aveți de-a face simultan cu modificări interioare și exterioare. Este de asemenea mult mai ușor să vă păstrați simțul stabilității și al clarității

În al treilea rând, această metodă vă permite să explorați, să percepeți și să înțelegeți dincolo de capacitatea de înțelegere omenească actuală. Modificarea în mod conștient a densității voastre (a frecvenței de vibrație) vă oferă acces aproape nelimitat în cadrul interiorului subtil al universului.

Conceptele noastre curente despre mișcare se află în legătură directă cu indoctrinările noastre fizice. În final, fiecare dintre noi va evolua către punctul în care va putea pur și simplu "să se afle" în orice parte a universului în care își va dori să se găsească. Aceasta nu este o teorie ci un fapt observabil care poate fi verificat prin experiență directă

### Mișcarea controlată interdimensională

1. Imediat după separare, îndepărtați-vă de corpul fizic și rămâneți calmi și centrați. Dacă este necesar, solicitați ca întreaga voastră claritate și conștiință să fie prezente: Claritate Acum!

2. În timp ce sunteți dedublați, solicitați cu fermitate să experimentați următoarea dimensiune energetică interioară. "Experimentez următorul nivel energetic (următoarea dimensiune) acum" Sau indicați ce zonă interdimensională ați dori să explorați. Rezultatul imediat va fi o mișcare interioară intensă care va dura preț de câteva secunde. Rămâneți cât mai calmi posibil; senzația de mișcare interioară poate fi intensă și vă poate dezorienta dacă nu sunteți pregătiți. Experiența este similară cu a fi împinși înspre interior, înspre centrul conștiinței voastre

3. După ce această mișcare interioară încetează, centrați-vă

imediat prin a solicita cu fermitate ca întreaga voastră conștiință să fie prezentă. "Conștiință completă acum!" Fiți pregătiți, noul mediu înconjurător și noul punct de vedere vor fi complet diferite

### Elevarea frecvenței interne de vibrație

Pe măsură ce progresați în cadrul explorărilor voastre pe nivelurile elevate din punct de vedere energetic ale universului, veți putea începe să observați modificări privitoare la starea voastră de conștiință. Senzații energetice interne, viziuni, experiențe cu lumină și o sensibilitate energetică crescută, sunt frecvent raportate

Planurile pe care le întâlniți în lumile energetice mai elevate vor deveni progresiv din ce în ce mai radiante cu lumină. Însăși substanța planurilor respective va consta dintr-o formă de energie mai elevată. De exemplu, atunci când observați o simplă floare sau un fir de iarbă, veți vedea că aceasta radiază un spectru intens de lumină și culoare. Un simplu fir de iarbă pare să fie făcut din mii de puncte de lumină. Fiecare punct strălucitor de lumină este conștiință vie pură

Pe măsură ce explorăm mai adânc în cadrul universului, devine necesar ca noi să ne elevăm frecvența interioară de vibrație, pentru a ne mări lumina noastră interioară. Pentru a explora efectiv nivelurile mai elevate ale universului, frecvența noastră de vibrație trebuie să fie ajustată pentru a coincide cu frecvența energetică pe care o experimentăm. Dacă frecvența noastră internă nu este egală cu cea a noului plan pe care îl vizităm, noi vom avea experiența unei lumini orbitoare și a unei senzații copleșitoare de energie intensă care ne apasă cu greutatea ei. Acest sentiment este atât de neplăcut încât marea majoritate a oamenilor se întorc imediat în corpurile fizice.

Atunci când explorăm tărâmurile mai elevate ale universului, noi ne putem amplifica frecvența interioară de vibrație prin emiterea unei cereri simple și ferme. În realitate, noi putem solicita o amplificare fină a energiei noastre interioare pentru creșterea evoluției noastre spirituale. Această amplificare fină a sistemelor noastre energetice subtile reprezintă un proces evolutiv perpetuu, ce apare în mod normal atunci când dormim sau când visăm. Majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de aceste modificări interioare pe măsură ce acestea apar. Pentru aceia care sunt conștienți, aceste modificări sunt

ori percepute ca valuri de energie internă care străbat întreg trupul. Acest proces poate dura timp de câteva secunde sau timp de câteva minute, depinzând de gradul de ajustare care este necesar. Am descoperit că elevarea frecvenței noastre de vibrație are un efect asupra capacităților noastre subtile. Este esențial să ne elevăm frecvența energetică personală dacă dorim să explorăm tărâmurile mai elevate ale universului. Este responsabilitatea noastră să ne mărim gradul personal de lumină dacă sperăm vreodată să evadăm din iluzia materiei. Amintiți-vă întotdeauna că paradisul nu se va adapta nouă; noi suntem cei care trebuie să ne adaptăm la acesta

Gândurile negative, furia, ura, atașamentele și ignoranța blochează radiația naturală a luminii noastre interioare. Gândurile distructive și emoțiile negative reprezintă o formă de energie joasă care se atașează corpului nostru energetic interior ca o haină. Atunci când sunteți dedublați, puteți identifica imediat aceste vibrații negative în câmpul energetic (aura) oricărei persoane pe care o analizați. Emoțiile negative cum ar fi ura, frica, furia și lăcomia devin o parte integrantă a persoanei care le dă naștere. Această energie negativă acționează precum un câmp energetic descurajant, care împiedică lumina interioară a sufletului să strălucească la intensitatea sa obișnuită. În timpul unei călătorii extracorporale, evoluția oricărei persoane pe care o observați este evidentă datorită intensității luminii care radiază din acea persoană. Cu cât este mai strălucitoare lumina interioară, cu atât este mai evoluată din punct de vedere spiritual persoana respectivă

Ridicarea frecvenței noastre personale de vibrație începe odată cu îndepărtarea blocajelor noastre energetice interioare. Din această cauză, spirite evolute precum Iisus și Buddha și-au petrecut atât de mult timp propovăduind Regula de Aur: "Iubește-ți aproapele", "Fă bine celorlalți". Aceștia au avut revelația totală a faptului că cu cât eliminăm mai multe blocaje energetice, cu atât mai puternic va străluci lumina noastră interioară și cu atât mai mult se va eleva frecvența noastră naturală de vibrație în cadrul universului multidimensional

Conștientizarea acestui principiu este importantă pentru evoluția voastră imediată. Atunci când corpul fizic moare, voi veți



merge în mod automat pe nivelul energetic (frecvența) universului care corespunde ratei voastre vibraționale personale. Așa cum veți descoperi, acesta este un proces energetic natural- comutarea conștiinței de pe o frecvență de vibrație pe alta. Aceste persoane unice care au conștientizat și și-au eliminat blocajele energetice și care și au elevat frecvența personală de vibrație vor experimenta întreaga mărime și lumină a regatului cerului.

### Amplificarea stării vibraționale

Avem posibilitatea de a amplifica starea vibrațională de la o ușoară vibrație interioară și până la o completă separare de corpul fizic. Aceasta poate fi realizată prin încurajarea mentală a vibrațiilor fine de a crește, de a se expanda și de a se răspândi în întreg trupul. Este destul de des întâlnit faptul ca unii dintre noi să ne trezim în timpul fazelor diferite ale somnului și să experimentăm o ușoară vibrație interioară sau o senzație de amorțeală în zona din spatele gâtului sau în picioare sau în mâini. Acest fenomen este adeseori experimentat în timpul somnului REM, în timpul viselor lucide, sau în timpul stagiilor timpurii ale stării alpha, cum ar fi starea hipnagogică. Bineînțeles că secretul acestei tehnici este să recunoaștem vibrațiile inițiale și senzația de amorțeală atunci când acestea apar și se manifestă. Cea mai bună modalitate de a face aceasta este să acordăm atenție fluctuațiilor energetice subtile care apar în timpul etapelor inițiale ale somnului, ale viselor și ale relaxării. Conștientizarea senzațiilor noastre interioare, a sentimentelor și a percepțiilor reprezintă un important pas de început în procesul de observare a vibrațiilor noastre interne.

De acum înainte, imediat după ce ne trezim sau în momentele când suntem pe punctul de a adormi sau de a ne trezi, este indicat să rămânem nemișcați din punct de vedere fizic și relaxați în întregime. Observați orice modificare energetică internă, orice vibrații, orice senzație de amorțeală, furnicături sau alte senzații neobișnuite. Atunci când aceste senzații apar și se manifestă, este indicat să încurajați mental acele vibrații, precum și senzațiile pe care le însoțesc pentru a se expanda în întreg trupul. Abandonați-vă acestor senzații și permiteți-le să se răspândească în întreg trupul și mintea voastră.

După ce senzațiile vibraționale și amorțeala s-au extins în întreg corpul, direcționați-vă departe de trupul fizic. Mențineți-vă întreaga atenție și gândurile departe de corpul fizic și îndreptați-vă către o altă zonă a locuinței voastre.

Pe cât de neobișnuit ar putea suna, acesta este un proces foarte natural și ușor de realizat. Secretul constă pur și simplu în a observa și apoi în a încuraja schimbările de natură subtilă care se produc în viața noastră.

### Îmbunătățirea puterii de evocare

De fiecare dată când finalizați o călătorie sau un experiment extracorporeal faceți o cerere fermă pentru un transfer complet de memorie către conștiința voastră fizică. Creierul vostru fizic, precum și memoria funcționează ca un computer: informația subtilă obținută trebuie transferată cu simț de răspundere și stocată în conștiința fizică. Cea mai ușoară modalitate de a face aceasta este pur și simplu să o cereți.

Mulți exploratori extracorporeali nu sunt conștienți de acest principiu. Rezultatul obținut poate fi o amintire slabă, nesincronizată a experiențelor lor subtile. Precum în cazul tehnicii de îmbunătățire a clarității, forța cu care veți înzestra cererea voastră de a vă aminti, va avea darul de a determina eficiența rezultatelor pe care le veți obține. O cerere fermă și focalizată dă rezultatele cele mai bune. *Amintesc totul!*

În mod ideal, cererea pentru mărirea puterii de evocare ar trebui făcută atunci când sunteți pregătiți să reveniți în corpul fizic. Această cerere vă va propulsa adeseori imediat înapoi în corpul fizic.

### Explorări în grup

Un grup sau un parteneriat de explorări extracorporeale poate avea beneficii multiple pentru toți cei implicați. Din moment ce explorările extracorporeale reprezintă o nouă formă de explorare în cadrul societății noastre, un grup de explorare subtilă poate furniza indicii valoroase obținute de pe urma experiențelor nemijlocite și poate de asemenea oferi un forum deschis pentru noi tehnici și perspective.

Existența unui grup ne permite să facem comparație între notițe și să învățăm fiecare din experiența celorlalți. Pe măsură ce ne îmbunătățim capacitățile naturale, putem începe să explorăm domeniile importante ale reducerii sentimentelor de frică, ale reevaluării credințelor, ale conversiei viselor, ale semnalelor interioare și ale tehnicilor de separare și de asemenea să punem bazele obținerii unor rezultate nemijlocite. Grupul poate de asemenea să discute și să evidențieze orice limitări de natură psihologică sau blocaje care pot apărea.

Ca un beneficiu suplimentar, putem iniția anumite experimente puternice de verificare. De exemplu, un grup poate crea o destinație-tintă, un timp și un loc fizice unde membrii grupului se vor întâlni în timp ce vor călători în afara corpurilor lor fizice.

În plus față de explorările de grup, eu recomand cu tărie un sistem de parteneriat pentru aventurile extracorporale. Este important să alegeți pe cineva care dă dovadă de seriozitate în ceea ce privește căutarea interioară. Întâlnirea conștientă cu un prieten sau cu o persoană pe care o iubim atunci când suntem dedublați este o experiență incredibilă.

#### Tehnica realizată cu un partener

Tehnica partenerului este o variantă a tehnicii Christos dezvoltată de G. M. Glaskin, un jurnalist australian. Tehnica Christos a fost desemnată inițial ca fiind o metodă de regresie în timp, însă s-a descoperit ulterior că aceasta declanșează experiențe extracorporale unui număr mare de oameni.

Următoarea tehnică este ideală pentru cupluri, parteneri și grupuri. Ca și ghid, voi veți fi cei care veți conduce meditația și care vă veți mișca ocazional în jurul partenerului, astfel că este important să fiți cât mai silențioși posibil.

Partenerul vostru stă întins pe spate, cu ochii închiși, cu capul orientat către nord. Pentru a se simți cât mai confortabil și mai relaxat cu putință, acesta ar trebui să se descalțe și să se întindă pe o suprafață moale, cum ar fi un pat, un covor sau pe niște păături.

Acum începeți să masați ușor gleznele partenerului vostru cu o mișcare circulară moale. Ideea de bază este să vă relaxați partenerul

săi mult posibil.

După aproximativ două minute de masaj al gleznelor, deplasați-vor către capul partenerului și așezați două degete pe fruntea sa, chiar deasupra rădăcinii nasului. Acum începeți să faceți o mișcare circulară de frecare a părții din josul frunții. Cu o viteză și presiune din ce în ce mai mare, continuați să frecati fruntea partenerului până când acesta raportează o un sunet interior puternic de bătăit sau de zumzăit. După ce aude acel sunet intern de bătăit, vă puteți opri din masaj. Marea majoritate a oamenilor raportează auzirea acelui sunet într-un interval aproximativ de cinci minute.

Acum veți începe o meditație condusă verbal. De-a lungul vizualizării ghidate, folosiți un ton ușor și relaxat, asistându-vă partenerul să devină cât mai relaxat cu putință. Acordați-vă timp și focalizați-vă asupra relaxării pe măsură ce începeți următoarea vizualizare ghidată.

"Trage aer în piept de câteva ori și realaxează-te în întregime... respiră mai rar și relaxează-te complet... începe să simți cum ești străbătut de energia ta interioară... Conștientizează cum energia ta interioară se mișcă ușor pornind de la cap și coborând spre gât simte cum aceasta coboară ușor spre umeri... Te simți complet relaxat în vreme ce energia ta coboară spre piept... Energia te face să te simți foarte bine pe măsură ce continuă să coboare înspre stomac... spre șolduri... spre coapse... Acum simte cum energia se îndreaptă spre gambe... simte cum energia trece de glezne... poți vedea și simți energia în punctul cel mai de jos al picioarelor."

După etapa de relaxare a acestei vizualizări, începeți să masați ușor extremitățile picioarelor partenerului vostru cu buricele degetelor voastre în timp ce li repetați următoarele:

"Vizualizează cum energia din picioarele tale se extinde și crește cu câțiva centimetri prin tălpi... Acum poți vedea și simți extensia de câțiva centimetri a picioarelor tale... Simte întinderea picioarelor tale care se extind cu câțiva centimetri dincolo de extremitățile tălpiilor tale... Acum, menține acea extensie pentru câteva clipe. (După ce fiecare extensie este vizualizată cu succes, partenerul vă poate da de știre prin înclinarea din cap)"

După ce partenerul a vizualizat întinderea de câțiva centimetri,

sugerați-i să își imagineze senzația picioarelor sale care își revin la poziția normală. Acum, repetați această întindere cel puțin de trei ori până când partenerul vostru poate vizualiza cu ușurință întinderea de zece centimetri. Aveți răbdare și acordați-i timp. Această întindere unșială este esențială pentru succesul tehnicii, așa că sunțiți-vă liberi să o repetați de câte ori considerați că este necesar.

După ce partenerul vostru confirmă capacitatea sa de a își extinde picioarele vizualizate, schimbați-vă ușor poziția în zona capului partenerului și repetați același exercițiu de întindere cu partea de sus a corpului și cu capul. (vizualizarea ghidată continuă neîntrerupt în vreme ce atingeți ușor părul și capul partenerului vostru.)

"Acum, conștientizează cum energia ta se îndreaptă spre creștetul capului tău... Simte cum creștetul capului tău începe să se extindă și crește... Vizualizează și simte cum creștetul capului tău și partea superioară a corpului se extinde și crește cu zece centimetri. Simte și vizualizează cum capul și umerii tăi cresc cu zece centimetri mai mult decât mărimea lor normală... Simte întinderea întregii părți superioare a corpului cum crește și se expansionează înspre exterior... cu zece centimetri dincolo de limitele sale fizice..."

Ca și înainte, repetați acest proces de cel puțin trei ori până când partenerul vostru îi vine ușor să își imagineze extensia. Orientați din nou atenția partenerului către picioarele sale și ghidați-l verbal să își extindă partea de jos a corpului cu treizeci de centimetri. Repetați de câte ori este necesar.

Mutați-vă la creștetul capului partenerului vostru și ghidați-l către o extensie de treizeci de centimetri a părții superioare a corpului său și apoi către o revenire la dimensiunile normale.

Acum, întoarceți-vă la picioare și ghidați-vă partenerul către o extensie de șaiszeci de centimetri. De data aceasta, totuși, instruiți-l să păstreze vizualizarea și să nu revină la poziția normală. După ce extensia picioarelor este completă, indicați-i partenerului să își extindă simultan partea superioară a corpului cu o lungime de șaiszeci de centimetri. Repetați acest procedeu până când partenerul vostru își poate vedea și simți întreaga întindere a corpului său.

În timp ce extensia de șaiszeci de centimetri este menținută,

directionați-vă partenerul să își expandioneze întregul corp precum un balon care se umple cu aer. De exemplu:

"Acum întreg corpul tău se expandionează ca mărume... Îți poți simți sinele interior cum se expandionează în toate direcțiile, precum un balon care se umple cu aer. Întregul tău corp se expandionează în toate direcțiile... Întregul tău corp se extinde cu treizeci de centimetri... Pe măsură ce corpul tău se expandionează, conștientizezi cum devii din ce în ce mai ușor. Precum un balon, simți cum începi să te ridici, să te ridici."

Acum partenerul vostru se află în starea ideală pentru a experimenta o experiență extracorporală în întregime conștientă. În acest moment, puteți începe imediat o tehnică de dedublare preferată. De exemplu:

"Pe măsură ce plutești, poți simți cum devii mai ușor și plutești din ce în ce mai sus deasupra corpului tău... În timp ce faci aceasta, repetă-ți în gând, «Plutesc. Plutesc. Sunt conștient de faptul că plutesc. Plutesc complet liber.»"

Dacă este realizată corect, această tehnică ne oferă o pregătire foarte bună pentru orice vizualizare extracorporală sau sugestie.

Aveți răbdare și dați-i ocazia partenerului vostru să se bucure de toate senzațiile asociate acestei tehnici. Simțiți-vă liberi să îmbunătățiți sau să prelungiți meditația ghidată pentru a antrena abilitățile de vizualizare ale partenerului vostru. Ideal ar fi să acordați cel puțin jumătate de oră atunci când realizați vizualizarea ghidată. După această parte a tehnicii ghidată verbal, acordați-i partenerului vostru cel puțin douăzeci de minute de liniște pentru a-și realiza afirmațiile personale și vizualizarea.

Deși am inclus doar o singură tehnică destinată cuplurilor, orice tehnică de vizualizare poate fi cu ușurință adaptată unei situații de grup sau cu un partener prin desemnarea unei persoane care să realizeze ghidarea verbală.

### Modificările psihologice rapide și autoperfecționarea

Într-un anumit moment al vieților noastre noi căutăm cu toții o modalitate de autoperfecționare sau de schimbare psihologică. În ultimele trei decenii, au devenit disponibile nenumărate tehnici de



autoperfecționare, cărți, materiale audio și cursuri despre: gândirea pozitivă, programarea neurolingvistică, tehnici de lucru cu copilul interior, monologul interior, renaștere, doisprezece pași, biofeedback și multe altele

În general, conceptele noastre despre autoperfecționare sunt încă în stransă legătură cu concluziile științifice la care au ajuns cu decenii în urmă părinții fondatori ai psihologiei moderne. Freud, creatorul psihanalizei și Jung, fondatorul psihologiei analitice erau de părere că schimbarea psihologică era un proces lent și conștient. În zilele noastre, această concluzie este acceptată de psihologi și psihiatri din întreaga lume. Mulți consideră că îmbunătățirea psihologică constă în dezvelirea treptată a vârlurilor egoului astfel încât pacienții pot vedea și înțelege cauza primară a problemelor sau blocajelor cu care aceștia se confruntă la momentul respectiv

În fiecare an, milioane de oameni petrec destul de mult timp și cheltuie destul de mulți bani încercând să obțină o oarecare formă de schimbare psihologică. Mulți dintre aceștia au fost condiționați să creadă că modificarea psihologică pozitivă reprezintă o cale lungă și dificilă. Majoritatea psihiatrilor și psihologilor estimează progrese remarcabile începând de la câteva luni și până la câțiva ani. Cu câțiva ani în urmă, în timpul unei conversații cu un psiholog, mi s-a spus fără ocolișuri, "Modificarea psihologică este o sarcină dificilă ce durează întreaga viață". Primul meu gând a fost, "Mă bucur foarte mult că nu mă taxezi cu ora." Studiile au demonstrat că atitudinile și așteptările medicului practicant afectează într-o foarte mare măsură rezultatele obținute; adeseori, așteptările, sau lipsa acestora, sunt transferate spre pacient. Dacă un psiholog consideră că obținerea unor rezultate pozitive în ceea ce privește modificarea psihologică este o sarcină care durează o viață întreagă, atunci cu siguranță că așa se va petrece.

De-a lungul anilor am descoperit că marea majoritate a concluziilor de bază ale industriei foarte profitabile a autoperfecționării sunt pline de lipsuri. Sunt de părere că a sosit momentul să ne punem câteva întrebări foarte serioase. Cum am putea să evoluăm într-un mod eficient din moment ce noi nu știm cine suntem, care este motivul pentru care suntem aici și încotro

ne îndreptăm? Cum putem îmbunătăți în mod eficient ceva ce noi nu înțelegem? Evoluția personală și modificarea psihologică necesită într-adevăr ani de introspecție istovitoare? Sunt ferm convins că depinde numai de noi să transcendem nesfârșita autoanaliză și să trecem direct în miezul evoluției personale. Această părere este împărtășită de un număr din ce în ce mai mare de persoane și de grupuri din întreaga lume

Imaginați-vă pentru o clipă ce rezultate s-ar putea obține dacă ar exista modalități mai directe și mai eficiente de a atinge modificarea psihologică pozitivă și autoperfecționarea. Luați ca exemplu, experiența lui Michael Crichton, autorul cunoscut în întreaga lume al lui "Jurassic Park", care descrie una din experiențele sale extracorporale în autobiografia sa intitulată "Călătorii". Acesta și-a inițiat această experiență extracorporală cu ajutorul unui ghid și prieten personal, Gary

"Oricum, ideea de călătorie în planul astral nu îmi părea a fi foarte alarmantă, astfel că am încercat-o împreună cu Gary. Până la urmă este vorba de fapt doar de un alt fel de meditație ghidată într-o stare modificată de conștiință. Mi-am vizualizat chakrele strălucind foarte intens și rotindu-se precum niște spirale albe. Apoi m-am vizualizat ieșind prin cea de-a treia chakra și urcând în planul astral, care pentru mine apărea ca un loc galben ceșos.

Până acum nu am întâmpinat nici o problemă. Am început să înțeleg de ce oamenii își imaginează atât de des paradisul ca fiind ceșos sau noros. Acest plan astral foarte vaporos era foarte plăcut. Simțeam o stare de pace profundă când eram acolo, în toată acea ceață de culoare galbenă. Mă simțeam foarte bine

-Vezi pe cineva acolo? m-a întrebat Gary

M-am uitat împrejur. Nu vedeam pe nimeni

Nu

Rămâi acolo un minut și haide să vedem dacă apare cineva

Apoi mi-am văzut bunica, cea care murise când eu eram student la medicină. Mi-a făcut cu mâna iar eu i-am făcut cu mâna înapoi. Nu eram deloc surprins să o văd aici pe bunica. Nu am simțit o nevoie imperioasă de a vorbi cu ea

Astfel că doar am rămas și am așteptat. Planul astral era mai

degrabă lipsit de forme. Nu existau nici un fel de palmieri sau scaune sau locuri unde te puteai așeza. Era doar un loc. Un loc galben și vaporos.

Mai vezi și pe altcineva? m-a întrebat Gary.

Nu vedeam. Apoi.

Da, pe tatăl meu.

Eram îngrijorat. Nu prea mă înțelesesem bine cu tatăl meu. Iar acum acesta apărea când eu eram vulnerabil, într-o stare modificată de conștiință. Mă întrebam ce urma să facă acesta, ce urma să se petreacă. Acesta s-a apropiat de mine. Tatăl meu arăta la fel, doar puțin mai translucid și mai vaporos, ca orice altceva din acel loc. Nu doream să am o conversație lungă cu el. Eram destul de nervos. Dintr-o dată acesta mi-a îmbrățișat

În clipa acelei îmbrățișări, am văzut și am simțit tot ce avea legătură cu relația cu tatăl meu, toate sentimentele pe care acesta le nutrise față de mine și motivele pentru care m-a considerat o persoană dificilă, toate sentimentele pe care eu le-am nutrit față de el și motivele pentru care l-am înțeles greșit, toată iubirea care exista între noi și toată confuzia și neînțelegerile care au umbrit-o. Am văzut toate lucrurile pe care acesta le-a făcut pentru mine și toate modalitățile prin care m-a ajutat. Am văzut toate aspectele relației noastre dintr-o dată, ca atunci când ieri dintr-o dată ceva mic ce ți în palma ta. A fost un moment de acceptare compasivă și de iubire. Mi-au dat lacrimile.

-Ce se petrece acum?

-Mă îmbrățișează.

-Ce simți?

-Păi, totul s-a sfârșit, am spus eu.

Ceea ce am vrut să spun a fost că această experiență incredibil de puternică deja se petrecuse, în mod total și complet, într-o fracțiune de secundă. În clipa când Gary îmi adresase întrebarea, în clipa când eu am izbucnit în lacrimi, totul se terminase deja. Tatăl meu plecase deja. Nu a spus nici un cuvânt. Nu era nevoie să spună nimic. Totul se sfârșise.

Am terminat, am spus eu, și mi-am deschis ochii. Am ieșit brusc direct din starea de transă.

Nu puteam să îi explic foarte bine lui Gary. Nu prea puteam de fapt să îi explic prea bine nimănui. Însă un aspect care mă uimea foarte tare referitor la această experiență era rapiditatea cu care aceasta s-a manifestat. Precum marea majoritate a oamenilor care au beneficiat de terapie psihologică, eu am avut anumite așteptări în ceea ce privește ritmul sondărilor psihologice. Te împotrivești. Lucrurile se petrec foarte încet. Ar putea trece ani fără să se producă vreo schimbare. Te întrebi dacă ceva este diferit. Te întrebi dacă ar trebui să abandonezi sau ar trebui să continui. Muncești și te străduiești să obții rezultate. Dar în ceea ce privește această experiență, ceva extraordinar și profund mi s-a petrecut în mai puțin timp decât mi-a luat să deschid gura și să vorbesc. Și am știut că avea să dureze. Relația cu tatăl meu își găsisse rezolvarea într-o secundă. Nu avusesem nici măcar suficient timp să plâng, iar acum că totul se sfârșise, plânsul mi se părea că nu își mai are rostul. Nu aveam nici o dorință să plâng. Experiența era deja consumată.

Aceasta m-a făcut să mă întreb dacă ideile mele despre viteza normală cu care se produc schimbările psihologice ar putea fi incorecte. Poate că noi am putea fi capabili să realizăm modificări majore în interval de doar câteva secunde, dacă doar am ști cum anume. Poate că schimbarea s-a lăsat atât de mult așteptată deoarece noi nu am făcut ceea ce trebuia. Sau poate din cauză că ne-am așteptat să dureze atât de mult.

Ceea ce urmează este o confruntare personală pe care am experimental-o cu propriile frici.

**Notă în jurnal, 14 Septembrie, 1992**

Repet verbal o afirmație, "Acum sunt dedublat", cam de treizeci-patruzeci de ori înainte ca trupul meu să se cufunde în somn.

Mă trezesc plutind imediat deasupra corpului meu. Devin conștient de un fel de legătură la baza coloanei vertebrale și vizualizez această legătură ca fiind precum o insectă mare care mă ține atașat de trupul meu. Instantaneu cad înapoi în corpul meu și rup această legătură neobișnuită. Plutesc din nou imediat deasupra corpului meu. Simt cum oamenii mă ating și cum mă rostogolesc ușor de pe o parte pe alta. Aud vocea mamei mele cum îmi strigă numele. Știu

că sunt dedublat însă percepțiile mele sunt ca dintr-un vis. Rostesc cu voce tare, "Claritate, acum!" Simt un flux de energie și o senzație intensă de ușurare și de percepție mult amplificate.

Dintr-o dată mă găsesc într-un mediu cu totul nou. Mă găsesc în niște încăperi complet diferite de locuința mea fizică. Solicit din nou mai multă claritate și mi se răspunde cu o îmbunătățire instantanee a vederii. Drept în fața mea se găsesc două rânduri de trepte: una dintre ele duce în sus spre o încăpere aurie; cealaltă duce înspre un subsol întunecos.

În timp ce privesc în jos înspre întuneric, văd o formă mare care se mișcă. Pare să se îndrepte în direcția mea. Pe măsură ce se apropie, întrezăresc conturul unei creaturi uriașe păroase, un gigant extrem de înalt, acesta are cap de urs și față de câine. Întreaga mea ființă este paralizată de frică. Vreau cu disperare să fug însă îmi păstrez poziția. Treptat, creatura urcă scările și își înfășoară brațele păroase în jurul gâtului și corpului meu. Tot ce pot gândi este, "Această creatură îmi poate frânge gâtul dacă vrea într-o singură secundă."

Dintr-o dată, creatura respectivă îmi oferă o îmbrățișare caldă și îmi lunge fața precum un câine. Întreaga frică mi se estompează și îmi dau seama că această creatură hidoasă nu are nici o putere să îmi facă rău. Un sentiment intens de putere și fericire explodează în interiorul meu, mă simt complet eliberat de frica și de limitările mele. Creatura mă privește drept în ochi, zâmbește și apoi dispare. Un flux de energie mă străbate în vreme ce eu conștientizez o nouă formă de libertate, o eliberare absolută față de frică.

Mă întorc în corpul fizic având o nouă viziune asupra propriei persoane. Dintr-un anumit punct de vedere știu că mi-am înfruntat o reprezentare interioară a fricilor mele cele mai negre și mai adânci și că le-am învins datorită atitudinii mele foarte ferme. Mă simt omnipotent, și știu cu certitudine că pot realiza tot ce îmi propun. Acum îmi dau seama că îmi pot învinge cel mai mare dușman, propriile frici.

Experiențele extracorporale controlate ne oferă ocazia unică de a ne confrunța și de a ne rezolva orice cauze subtil-energetice ale tuturor problemelor psihologice cu care ne-am putea confrunța. Experiența cu oglinda relatată în capitolul cinci reprezintă un alt

exemplu al acestui proces în acțiune. Ar trebui subliniat faptul că aceasta reprezintă o metodă avansată de evoluție personală care poate da naștere unei experiențe intense de confruntare. Nu este recomandată această experiență persoanelor care sunt instabile din punct de vedere psihologic.

### Vindecare avansată

Știința a demonstrat faptul că multe dintre problemele medicale atât de frecvente din societatea noastră reprezintă rezultatul direct al emoțiilor și gândurilor noastre. Noi ne influențăm în mod direct corpurile fizice prin felul în care ne utilizăm, ne mișcăm și ne menținem energia din interiorul nostru. De exemplu, ulcerul, problemele de piele, dependențele fizice și depresia sunt adeseori cauzate de gândurile și modelele noastre emoționale.

Călătoriile extracorporale controlate ne oferă ocazia de a experimenta în mod conștient frecvențele energetice subtile și modelele care ne afectează corpul fizic. Atunci când suntem dedublați noi experimentăm direct structura noastră energetică personală sistemul nostru energetic subtil. Acest lucru ne oferă ocazia unică de a realiza ajustări energetice în inima ființei noastre. Restructurarea energetică realizată în cadrul corpului subtil-energetic va declanșa ulterior modificări în cadrul corpului fizic exterior.

Tehnica următoare este foarte avansată și se adresează direct cauzei energetice primare a bolilor fizice. Utilizând această tehnică de vindecare, este posibil să influențăm și să echilibrăm energile subtile nevăzute care curg prin noi sau prin altă persoană.

Începeți prin a realiza tehnica voastră extracorporală preferată. Imediat după separarea de corpul vostru fizic, solicitați claritate totală a conștiinței voastre: "Claritate, acum!" Repetați cererea de claritate până când conștiința voastră devine limpede precum cristalul.

Atunci când întreaga voastră conștiință este centrată în corpul vostru subtil, începeți să solicitați mental și verbal ca lumina vindecătoare și energia lui Dumnezeu (a universului) să vă cuprindă. Conștientizați cu atenție energile vindecătoare pozitive ale universului care vă străbat întreg trupul. Cereți cu umilință luminii vindecătoare a universului să vă pătrundă fiecare nivel al corpului



vostru energetic. Permiteți-vă să vă lăsați cufundați în acest ocean de lumină vindecătoare intensă.

Dacă doriți, solicitați verbal ca această energie tămăduitoare să fie direcționată spre o anumită persoană sau într-o anumită zonă specifică a corpului vostru fizic. *"Solicit energiei pure a universului să mă asiste și să vindece pe...numele persoanei."* Sau, *"Puterea vindecătoare a universului curge prin trupul și mintea mea"* Atunci când vă direcționați gândurile către corpul vostru fizic, este foarte posibil să vă întoarceți în el.

După ce reveniți în corpul fizic, rămâneți nemișcați și simțiți energia și lumina cum curg prin fiecare celulă și sistem al corpului vostru. Acordați-vă timp și întâmpinați cu bucurie fluxul de energie în întreg trupul vostru. Simțiți modificările vibraționale care se produc pentru ca voi să obțineți o sănătate perfectă.

Fiiți receptivi pentru a primi. Fiiți deschiși pentru o ajustare completă a ratei voastre vibraționale. Este important să fiți deschiși să primiți ceea ce ați cerut, oamenii cer de atât de multe ori lucruri față de care nu sunt receptivi și deschiși să le primească. *"Sunt deschis să primesc energia vindecătoare în mine"* Aceasta este o cerere puternică la orice nivel al universului.

Fiiți recunoscători pentru experiența voastră. Ați primit un dar special de conștiință energetică, ajustare și vindecare. Utilizați-vă darul pentru a li asista și pe ceilalți în procesul de recunoaștere și de trezire a energiei tămăduitoare interioare care curge prin noi toți.

În timpul fazelor inițiale ale acestei tehnici, rămâneți cât mai detașați posibil față de corpul vostru fizic. Orice gând direcționat către forma voastră fizică vă va aduce imediat înapoi în corpul fizic.

Nu subestimați puterea acestei tehnici. Această formă de ajustare energetică subtilă reprezintă cauza reală a tuturor miracolelor fizice înregistrate de-a lungul istoriei. Persoana care realizează această tehnică acționează precum un canal deschis pentru puterea lui Dumnezeu; în această stare de conștiință, orice este posibil.

#### Accelerarea evoluției noastre spirituale

Pentru sute de milioane de oameni din întreaga lume, scopurile ultime ale evoluției spirituale sunt realizarea de sine și cunoașterea

lui Dumnezeu. Aceste țeluri spirituale poartă nume diferite în culturi diferite: conștiința christică, iluminare, uniune spirituală, comuniunea cu Dumnezeu. Încă de la începuturile timpului, căutători spirituali, călugări, profeți și sfinți și-au petrecut întreaga viață încercând să atingă aceste țeluri. Din păcate, religiile moderne s-au abătut de la moștenirea lor bogată a experienței spirituale. În mod tragic, multe religii moderne și biserici s-au transformat într-o palidă reflectare a experiențelor și învățăturilor spirituale originale la baza cărora au luat naștere. Conceptul de experiență spirituală personală a devenit un fenomen misterios și neexplorat rămas necunoscut pentru mulți lideri religioși și pentru bisericile lor. Ca și rezultat, mulți oameni aleg credințe și interpretări ale scripturilor făurite de om.

În zilele noastre, noi nu mai avem nevoie să depindem de interpretările și credințele altora. Folosind călătoriile extracorporale, noi putem obține și verifica noi înșine răspunsurile spirituale pe care le căutăm.

Așa cum veți descoperi curând, una dintre cele mai rapide și mai directe modalități de a vă experimenta esența spirituală și de a obține cunoașterea nemijlocită a raului este să învățați arta călătoriilor extracorporale. Experiențele extracorporale controlate ne oferă abilitatea unică de a atinge orice țel spiritual asupra cărui ne focalizăm. Puterea spirituală a acestora este absolut verificabilă, însă depinde numai de voi să acționați, depinde de voi să faceți pașii necesari și să avansați dincolo de limitele corpului fizic.

În planul fizic este foarte ușor să te pierzi în iluziile grosiere și ignoranța din jurul nostru. Este ușor să te scufunzi în oceanul de credințe, doctrine și tradiții făurite de om; este ușor să cazi în capcana labirintului fizic. Aceia care caută cu adevărat evoluția spirituală și înțelepciunea vor descoperi curând că acestea nu pot fi găsite în lumea exterioară. Evoluția spirituală este o călătorie interioară a conștiinței, o călătorie adânc în interiorul nostru către esența ființei noastre. Evoluția spirituală este experiența personală și cunoașterea sinelui nostru real, a sufletului nostru. Următoarea tehnică este foarte recomandată oricui este interesat de evoluție spirituală rapidă, cunoaștere și de obținerea de răspunsuri.

vostru energetic. Permiteți-vă să vă lăsați cufundați în acest ocean de lumină vindecătoare intensă.

Dacă doriți, solicitați verbal ca această energie tămăduitoare să fie direcționată spre o anumită persoană sau într-o anumită zonă specifică a corpului vostru fizic. *"Solicit energiei pure a universului să mă asiste și să vindece pe...numele persoanei."* Sau, *"Puterea vindecătoare a universului curge prin trupul și mintea mea"* Atunci când vă direcționați gândurile către corpul vostru fizic, este foarte posibil să vă întoarceți în el.

După ce reveniți în corpul fizic, rămâneți nemișcați și simțiți energia și lumina cum curg prin fiecare celulă și sistem al corpului vostru. Acordați-vă timp și întâmpinați cu bucurie fluxul de energie în întreg trupul vostru. Simțiți modificările vibraționale care se produc pentru ca voi să obțineți o sănătate perfectă.

Fiiți receptivi pentru a primi. Fiiți deschiși pentru o ajustare completă a ratei voastre vibraționale. Este important să fiți deschiși să primiți ceea ce ați cerut, oamenii cer de atât de multe ori lucruri față de care nu sunt receptivi și deschiși să le primească. *"Sunt deschis să primesc energia vindecătoare în mine"* Aceasta este o cerere puternică la orice nivel al universului.

Fiiți recunoscători pentru experiența voastră. Ați primit un dar special de conștiință energetică, ajustare și vindecare. Utilizați-vă darul pentru a li asista și pe ceilalți în procesul de recunoaștere și de trezire a energiei tămăduitoare interioare care curge prin noi toți.

În timpul fazelor inițiale ale acestei tehnici, rămâneți cât mai detașați posibil față de corpul vostru fizic. Orice gând direcționat către forma voastră fizică vă va aduce imediat înapoi în corpul fizic.

Nu subestimați puterea acestei tehnici. Această formă de ajustare energetică subtilă reprezintă cauza reală a tuturor miracolelor fizice înregistrate de-a lungul istoriei. Persoana care realizează această tehnică acționează precum un canal deschis pentru puterea lui Dumnezeu; în această stare de conștiință, orice este posibil.

#### Accelerarea evoluției noastre spirituale

Pentru sute de milioane de oameni din întreaga lume, scopurile ultime ale evoluției spirituale sunt realizarea de sine și cunoașterea

lui Dumnezeu. Aceste țeluri spirituale poartă nume diferite în culturi diferite: conștiința christică, iluminare, uniune spirituală, comuniunea cu Dumnezeu. Încă de la începuturile timpului, căutătorii spirituali, călugări, profeți și sfinți și-au petrecut întreaga viață încercând să atingă aceste țeluri. Din păcate, religiile moderne s-au abătut de la moștenirea lor bogată a experienței spirituale. În mod tragic, multe religii moderne și biserici s-au transformat într-o palidă reflectare a experiențelor și învățăturilor spirituale originale la baza cărora au luat naștere. Conceptul de experiență spirituală personală a devenit un fenomen misterios și neexplorat rămas necunoscut pentru mulți lideri religioși și pentru bisericile lor. Ca și rezultat, mulți oameni aleg credințe și interpretări ale scripturilor făurite de om.

În zilele noastre, noi nu mai avem nevoie să depindem de interpretările și credințele altora. Folosind călătoriile extracorporale, noi putem obține și verifica noi înșine răspunsurile spirituale pe care le căutăm.

Așa cum veți descoperi curând, una dintre cele mai rapide și mai directe modalități de a vă experimenta esența spirituală și de a obține cunoașterea nemijlocită a raului este să învățați arta călătoriilor extracorporale. Experiențele extracorporale controlate ne oferă abilitatea unică de a atinge orice țel spiritual asupra cărui ne focalizăm. Puterea spirituală a acestora este absolut verificabilă, însă depinde numai de voi să acționați, depinde de voi să faceți pașii necesari și să avansați dincolo de limitele corpului fizic.

În planul fizic este foarte ușor să te pierzi în iluziile grosiere și ignoranța din jurul nostru. Este ușor să te scufunzi în oceanul de credințe, doctrine și tradiții făurite de om; este ușor să cazi în capcana labirintului fizic. Aceia care caută cu adevărat evoluția spirituală și înțelepciunea vor descoperi curând că acestea nu pot fi găsite în lumea exterioară. Evoluția spirituală este o călătorie interioară a conștiinței, o călătorie adânc în interiorul nostru către esența ființei noastre. Evoluția spirituală este experiența personală și cunoașterea sinelui nostru real, a sufletului nostru. Următoarea tehnică este foarte recomandată oricui este interesat de evoluție spirituală rapidă, cunoaștere și de obținerea de răspunsuri.

### **Tehnică spirituală avansată**

Începeți prin a realiza tehnica voastră extracorporală preferată. Imediat după separarea de corpul fizic, solicitați cu fermitate o mai bună claritate: "Claritate, acum!". Atunci când sunteți conștienți în întregime și centrați în corpul vostru subtil, cereți să aveți experiența sufletului vostru (a sinelui superior). Faceți această cerere ca o solicitare verbală foarte fermă pentru o acțiune imediată. "Îmi experimentez sufletul (sinele superior) acum!"

Instantaneu veți fi propulsat în interiorul vostru la o viteză incredibilă. Senzația este una de mișcare extremă interioară, ca și când ați fi trași într-un puternic vacuum adânc în interiorul vostru. Raze nesfârșite de lumină și culoare vă strălucesc în conștiință pe măsură ce sunteți trași din ce în ce mai adânc în interiorul vostru. (unii oameni raportează o senzație de proiectare înspre în sus în spațiu). După câteva secunde extrem de intense, această mișcare se va opri brusc.

Fii pregătit. Atunci când este experimentată pentru prima dată, această mișcare rapidă interioară a conștiinței noastre poate fi surprinzătoare; rezistați, aveți credință și rămâneți cât mai calmi posibil. Eu consider că experiența unei mișcări interioare sau ascendente reprezintă transferul conștiinței noastre din trupul nostru subtil relativ grosier către existența purei conștiințe (a sufletului) ce are o frecvență de vibrație mult mai înaltă.

Rezultatul acestei tehnici este dincolo de orice așteptări. Vă veți experimenta și vă veți cunoaște sinele real, independent de orice formă sau substanță. Limitele se topesc pe măsură ce o dimensiune spirituală incredibilă de lumină și cunoaștere pură se deschide în fața ochilor voștri.

Experimentarea sinelui vostru superior (al sufletului) reprezintă însăși inima evoluției spirituale; acum aveți ocazia minunată de a descoperi răspunsurile la cele mai vechi mistere ale existenței voastre. Puteți primi un răspuns sau o soluție la orice provocare fizică sau limitare pe care ați putea-o experimenta în prezent. În această stare de conștiință, miracolele sunt cu putință. Abilitatea voastră de a înțelege și de a influența nivelurile grosiere ale universului este mult augmentată dincolo de orice înțelegere umană.

Nu subestimați puterea acestei tehnici, experiența conștientă de a fi sinele vostru real este o trezire care vă va schimba viața. În vreme ce vă aflați în această stare de conștiință, abilitatea voastră de a obține răspunsuri este nelimitată; vă experimentați esența spirituală dincolo de orice concepte fizice de timp, spațiu și formă. În sfârșit ați aflat cel mai mare mister al existenței voastre; ceea ce sunteți cu adevărat.

### **Călătorii și experimente extracorporale**

- Analizați, investigați și explorați structura energetică subtilă nevăzută a universului.

- Cercetați noul mediu înconjurător: forma sa, substanța, gradul de soliditate și de stabilitate.

- Conduceți experimente folosindu-vă de energia gândului, analizați cu atenție modificările în mediul vostru înconjurător.

- Călătoriți la casa unui prieten sau a unei rude și analizați mediul înconjurător de acolo și activitățile. Notați locul și timpul pentru verificări ulterioare.

- Inițiați experimente la nivelul densității moleculare. Încercați să vă coborâți sau să vă elevați frecvența de vibrație. Exercitați presiune asupra brațului vostru. O simțiți?

- Atingeți un obiect în noul vostru mediu înconjurător. Îl puteți simți? Are densitate, sau mâna voastră trece prin el?

- Cereți să vizitați și să comunicați cu cei dragi care au murit.

- Analizați cu atenție structura energetică a noului vostru corp.

- Inițiați experimente cu energie nonmoleculară. Analizați cauzele și efectele, inerția acestora, gravitația și forțele energetice unice care există în acest nou mediu înconjurător.

- În timp ce sunteți dedublat, analizați-vă gândurile predominante. Afectează acestea în orice fel mediul înconjurător în care vă găsiți? Acum, focalizați-vă asupra unui singur gând. În ce fel afectează concentrarea voastră lumea exterioară?

- Solicitați o calitate anume, cum ar fi, o putere mântită de înțelegere, de viziune sau de cuprindere. Analizați orice modificări ale capacitățile voastre de percepție.

- Scanați orizontul. Cât de departe puteți vedea? Există vreo



modificare a lumii înconjurătoare pe măsură ce priviți în jur?

- Cereți ca o formă specifică precum un scaun, să apară în fața voastră. Apare? Dacă da, acest obiect este înzestrat cu densitate tridimensională? Acum, cereți acestui obiect să dispară. Dispare?
- Investigați posibilitățile unei explorări în spațiu fără limitele date de un mijloc de transport în spațiu obișnuit
- Călătoriți în locația voastră fizică preferată și analizați și înregistrați mediul și evenimentele
- Explorați posibilitatea vieții voastre anterioare
- Întâlniți-vă și comunicați cu un ghid din plan subtil sau cu un locutor al planului subtil
- Explorați existența actului de a face dragoste în diferite stări vibraționale
- Cereți să vă experimentați sinele vostru superior, sufletul vostru (foarte recomandat)
- Analizați-vă viața- trecut, prezentul și viitorul- dintr-un punct de vedere mai expansiv
- Cereți să înțelegeți și să vă rezolvați o problemă fizică ce vă provoacă neplăceri
- Observați și explorați sursa primordială a materiei așa cum o știm noi
- Cereți indici sau lămuriri suplimentare referitoare la orice chestiune dificilă
- Cereți să analizați sursa și scopul realității voastre curente
- Cereți să vedeți și să comunicați cu un inger biblic
- Explorați și experimentați "paradisurile"- nivelurile vibraționale subtile ale universului.
- Experimentați transmiterea de energie tămăduitoare unui prieten sau unui asociat care este bolnav fizic. Analizați și înregistrați rezultatele
- Analizați cu atenție legătura dintre corpul vostru energetic și corpul fizic. Există vreo legătură vizibilă?
- Solicitați cu fermitate să vedeți esența reală a formelor energetice din jurul vostru. Observați orice modificări în mediul vostru înconjurător
- Cereți să analizați un gând- forma sa, funcția și caracteristicile

- Puneți orice întrebare și fiți pregătiți să "experimentați" răspunsul
- Analizați-vă corpul fizic dintr-o perspectivă mult mai amplă.
- Experimentați, explorați și începeți să cartografați universul multidimensional
- Manipulați energia (forma) prin focalizarea conștientă a gândurilor voastre
- Explorați împreună cu un partener (coleg) o experiență de verificare foarte recomandată)
- Cereți să asistați din perspectivă subtilă la nașterea unui copil
- Explorați posibilitatea de călătorie în timp și posibilitățile unui timp secvențial și ale unei existențe secvențiale

#### Întrebări referitoare la existența noastră

De-a lungul istoriei cunoscute, fiecare explorare măreață și fiecare descoperire au început cu o întrebare foarte simplă. Ce se află de partea cealaltă a oceanului? Ce se află de partea cealaltă a sistemului nostru solar? Acum, cu o intensitate și mai mare, noi adresăm întrebări și mai profunde. Ce se află de partea cealaltă a materiei? Ce fel de energie și ce fel de viață există imediat dincolo de viziunea noastră tehnologică actuală?

Călătoriile extracorporale ridică multe întrebări; atât de multe încât lista ar putea alcătui o carte. Aici, vă voi prezenta o mică mostră de întrebări la care cred că exploratorii extracorporali serioși ar putea răspunde cu condiția să acorde suficient timp și energie. Aceste întrebări reprezintă un subiect de cercetare și de explorare foarte interesant pentru partenerii în călătoriile extracorporale sau pentru grupuri de cercetare. Întrebările sunt fără număr, însă tot infinite sunt și capacitățile noastre potențiale de a descoperi răspunsurile atunci când ne transcendem vehiculele noastre fizice temporare.

Iată o serie de întrebări. Cum arată lumile subtile? Care este structura acestora? De ce numai anumite planuri subtile sunt sensibile la puterea gândului? Există vreo formă de guvernare în plan subtil de orice fel? Există legi sau reguli? Există pedepse pentru încălcarea regulilor? Există vreo instituție de poliție universală în plan subtil? Ce sunt îngeri? Există o ierarhie subtilă sau spirituală?

Dumnezeu interacționează direct sau comunică direct cu locuitorii planurilor subtile? Cum trăiesc locuitorii din planurile subtile? Cum arată o zi obișnuită din viața acestora? Există vreo asemănare între acestea și viața din plan fizic? Există orașe, capitale, comunități sau națiuni? Continuă să existe culturi, grupuri etnice sau rase? În ce fel ne influențează centrii energetici (chakrele) ai corpului nostru viața de zi cu zi? În ce fel funcționează centrii noștri energetici și corpurile subtile ca un sistem energetic complet? Care este legătura dintre centrii energetici și capacitatea noastră de a experimenta călătorii extracorporale? Corpul nostru energetic își poate asuma orice contur sau formă? Bolile fizice și afecțiunile reprezintă rezultatul molecular al dezechilibrelor energetice din plan subtil? În ce moment în timpul sarcinii conștiința (sufletul) intră în fœtus? Aceasta variază de la persoană la persoană sau este un fapt universal? Pot fi bolile fizice sau afecțiunile vindecate sau ameliorate prin efectuarea de ajustări energetice asupra structurii energetice interioare a unui individ? Poate fi cursul unui eveniment din viitor sau al unui dezastru modificat prin influențarea și ajustarea structurii energetice subtile a universului? Pot fi analizate cu precizie, interpretate sau prezise anumite evenimente fizice din viitor, prin studierea interacțiunilor energetice ce există în interiorul universului? Putem călători în timp atunci când suntem dedublați? Este posibil ca evenimente în timp să fie simultane? Reîncarnarea este o realitate? Este un sistem evolutiv? Cum funcționează? Îngerii chiar există? Dacă da, cum arată aceștia? Care este rolul lor? Sunt ei o specie neumană? Paradisurile biblice chiar există? Cum arată de fapt raiul? Câte paradisuri există de fapt? Cu ce sunt acestea diferite unul față de celălalt? Reprezintă paradisurile biblice dimensiunile energetice interioare ale universului? Dumnezeu interacționează cu evoluția omenească sau este vorba despre un sistem automat de dezvoltare? Care este forma noastră reală, sau esența noastră, în cazul în care acestea există? Care este motivul pentru care noi utilizăm temporar aceste corpuri biologice? Ce sperăm să câștigăm sau să obținem? Cum arată interiorul universului? Din ce este făcut acesta? Este alcătuit dintr-o serie de dimensiuni energetice? Există vreo graniță distinctă

între diferitele dimensiuni energetice? Dacă da, care este aceasta? Cum funcționează aceasta? Care este scopul ei? Ce sunt miracolele? Reprezintă acestea modificarea și reconfigurarea structurii energetice interioare a universului? Cum arată oamenii atunci când dorm sau visează? Aceștia plutesc ușor deasupra trupurilor lor? Sunt visele creații interne sau interpretările noastre inconștiente ale unor evenimente din plan subtil? Visătorii se separă în mod normal de corpul lor fizic? Cum se corelează evoluția speciei noastre cu experiențele extracorporale? Reprezintă experiențele extracorporale un pas evolutiv pentru specia noastră? Reprezintă evoluția într-adevăr mișcarea conștiinței noastre de la organisme simple fizice către stări de a fi subtile din ce în ce mai complexe? Ce se petrece de fapt la moartea fizică? Încotro ne îndreptăm? Este moartea o parte naturală a evoluției noastre? Care este motivul pentru care ne aflăm aici? Avem un scop precis (inconștient) sau un plan asupra căruia lucrăm? Noi suntem cei care ne-am ales modelele? Dacă da, de ce și cum am făcut aceasta? Există hrană subtilă și este aceasta necesară pentru supraviețuire? Relațiile de cuplu și cele de familie continuă să existe și după moarte? Există arta de a face dragoste și în plan subtil? Se pot concepe copii și în plan subtil?

Întrebările sunt nenumărate. Răspunsurile ne așteaptă pur și simplu să ne extindem viziunea dincolo de limita moleculară grosieră a universului. Aceasta nu este o teorie ci un fapt evolutiv al existenței noastre. Pentru mulți dintre noi, a sosit timpul să facem un pas înainte dincolo de limitele fizice pe care le vedem în jurul nostru. Acest pas este tranziția logică și evoluția pe care fiecare dintre noi le vom experimenta în viitorul apropiat.

### Întrebări și comentarii

*Pot fi dovedite experiențele extracorporale?*

Experiențele extra-corporale pot fi dovedite doar de către participant. Concluziile învechite care sunt trase de marea majoritate a cercetătorilor sunt complet arhaice și lipsite de sens atunci când sunt privite în lumina unei singure experiențe personale. Mulți oameni încearcă cu disperare să încadreze această stare unică de conștiință în modelul lor accepiat de realitate. De exemplu, mai mulți studenți

au ajuns la concluzia că în realitate experiențele extracorporale sunt vise lucide; concluziile lor se potriveau perfect cu tradiționalistele idei ale minții lor

*Cum se simte atunci când ne separăm de corpul fizic?*

Mulți oameni raportează o senzație vibrațională energetică foarte înaltă și o senzație de amorțeală fizică temporară în timpul separării, acestea sunt adeseori însoțite de un bâzâit intens, de un zumbâit sau de un sunet de huruit. Aceste sunete și senzații se estompează în mod normal după ce separarea este completă.

*Cum arată planul subtil în care ne dedublăm?*

Mediul inconjurător pe care îl percepem depinde de frecvența de vibrație (densitatea) fiecărui participant. Mulți oameni raportează un mediu inconjurător asemănător planului fizic. Acest mediu nu trebuie obligatoriu să corespundă mediului lor fizic cel mai apropiat.

*Cât timp este necesar pentru a avea o experiență extracorporală?*

Fiecare persoană este diferită, totuși, un procent mare de oameni care practică zilnic tehnici de dedublare raportează cel puțin o experiență în mai puțin de treizeci de zile

*De ce ar trebui să investesc timp și efort în acest gen de explorări?*

Singura modalitate de a cunoaște ceva în mod absolut este să experimentăm pe propria piele; orice mai puțin de atât este pură teorie, speculație sau prejudecăți. Călătoriile extracorporale ne oferă ocazia unică de a experimenta și de a explora dincolo de limitele simțurilor noastre fizice. Ne oferă abilitatea de a obține cunoaștere nemijlocită asupra existenței noastre

*Cum va arăta noul meu corp?*

Majoritatea oamenilor raportează un duplicat energetic al corpului fizic, însă înzestrat cu o frecvență de vibrație mai înaltă. Forma pe care o experimentăm reprezintă rezultatul direct al așteptărilor și credințelor noastre. În general, marea majoritate a oamenilor se văd pe ei înșiși exact așa cum apar în planul fizic.

*Voi fi capabil să văd, să aud și să simt așa cum fac acum?*

În cadrul explorărilor voastre extracorporale incipiente, mai mult ca sigur că veți experimenta mediul inconjurător având o percepție asemănătoare planului fizic. Abilitățile noastre de percepție sunt direct legate de așteptările noastre; cu cât suntem mai deschiși

către percepții expansionate dincolo de simțurile noastre fizice, cu atât mai mult ne stau la dispoziție aceste abilități mult îmbunătățite. De exemplu, unii oameni raportează vedere în unghi de 360 de grade, un auz mult îmbunătățit, precum și capacitatea de a citi gândurile

*În timpul experiențelor mele extracorporale mă simt uneori desincronizat și întâmpin dificultăți în a vedea sau a mă mișca. Cum aș putea să depășesc aceste limitări?*

Acest fapt este foarte des raportat. Pentru a vă îmbunătăți gradul de claritate și de mobilitate, cereți pur și simplu (verbal sau mental) ca întreaga voastră conștiință să fie prezentă. "Conștiință completă acum!" sau "Claritate, acum!" Orice abilitate personală sau orice percepție aveți nevoie să îmbunătățiți, experiența voastră extracorporală poate fi obținută prin emiterea unei cereri ferme. Repetați-vă cererea cât de des este nevoie și amintiți-vă să faceți din fiecare cerere o solicitare fermă pentru rezultate imediate

*O experiență extracorporală îmi va modifica în vreun fel convingerile religioase?*

Conform unui studiu realizat pe un număr de 350 de participanți și publicat în anul 1992 de Dr. Melvin Morse, "experiențele extracorporale nu par să modifice convingerile personale ale unui individ". Mulți oameni raportează chiar faptul că credințele lor religioase au fost confirmate și întărite de experiențele lor extracorporale.

*Ce reprezintă lumina strălucitoare raportată atât de frecvent în timpul experiențelor de la granița cu moartea?*

Aceasta reprezintă lumina ce are o frecvență de vibrație mai mare în dimensiunilor interioare, lumină ce este văzută de cineva care nu este obișnuit cu strălucirea ei. Lumina este cel mai des văzută ca emanând din intrarea într-un tunel

*Ce este aura umană?*

Aura reprezintă câmpul energetic care emană din toate formele de viață

*Care este efectul de tunel raportat cel mai frecvent în timpul experiențelor de la granița cu moartea?*

Acesta reprezintă deschiderea primei membrane energetice interioare. Aceasta apare automat atunci când o persoană moare și



se mișcă înspre interiorul universului multidimensional. Tunelul se închide imediat după ce acea persoană trece dincolo în următoarea dimensiune

*Coarda biblică de argint chiar există?*

Conceptul biblic de coardă de argint este foarte corect. Conform observațiilor mele, nu este vorba propriu-zis de o coardă, ci de o substanță subțire, fibroasă, asemănătoare ca aspect cu pânza de păianjen. Coarda de argint pare să funcționeze ca și legătură între corpul fizic și primul corp energetic interior al tuturor formelor de viață. Deși modul său de funcționare este necunoscut, este logic că poate acționa și ca un canal energetic interior. Un lucru este sigur, atunci când această coardă este afectată, viața biologică se sfârșește

*Animalele au suflet?*

Cu siguranță că da. Fără un suflet (energie conștientă) nu poate exista nici o creatură. Pentru a fi și mai preciși, sufletul este cel care deține și utilizează un vehicul biologic, nu invers.

*Care este scopul unei existențe fizice?*

Existența fizică ne permite să învățăm din experiențele noastre. Într-un cuvânt, dimensiunea fizică reprezintă un mediu molecular ideal pentru antrenamentul evoluției conștiinței. Provocările personale cu care ne confruntăm în viața noastră biologică reprezintă lecțiile de care avem nevoie pentru evoluția noastră personală. Noi învățăm prin a exista, prin a acționa, prin experiențe nemijlocite

*Cum pot determina dimensiunea sau nivelul energetic pe care îl explorez?*

În general, cu cât mediul energetic cel mai apropiat în care vă aflați este mai asemănător cu planul fizic, cu atât mai aproape vă aflați de acesta. Pe măsură ce vă elevați frecvența de vibrație, veți avansa automat înspre interior în cadrul dimensiunilor subtile. Medule percepute vor deveni din ce în ce mai puțin dense și din ce în ce mai sensibile la puterea gândului pe măsură ce avansați în interiorul materiei.

*Pot fi experiențele extracorporale dureroase?*

Nu. Acestea reprezintă o experiență naturală raportată în fiecare cultură și în fiecare societate din lume. În mai mult de douăzeci de

ani de cercetare personală, nu am auzit niciodată ca cineva să fi fost rănit sau să fi suferit în orice fel

*Pot fi drogurile folosite pentru a induce o experiență extracorporală?*

Cheia către o experiență extracorporală autentică și productivă este focalizarea mentală absolută și controlul. Fără un control total, realitățile interdimensionale experimentate în timpul explorărilor extracorporale nu ar putea fi deosebite de halucinațiile interioare autoinduse sau de imaginație. Controlul reprezintă secretul unei experiențe productive și pline de sens, iar controlul este primul lucru pe care îl pierdem atunci când folosim orice fel de stupefiante. Consider cu tărie că exploratorul planului subtil nu ar trebui să folosească droguri. De ce să vă contaminați vehiculul biologic când puteți obține rezultate eficiente prin metode naturale?

*Este posibil să nu mai pot să găsesc drumul de întoarcere spre corpul fizic?*

Nu. Nu există nici un fel de dovadă că este posibil așa ceva în mu de experiențe raportate. Noi ne reîntoarcem instantaneu la cel mai mic gând referitor la corpul fizic.

*Este posibil ca mintea sau corpul meu să fie posedate în lipsa mea?*

Nu. Întotdeauna există o conexiune energetică interactivă între corpul fizic și corpurile voastre energetice interioare

*Care este punctul de vedere oficial al Bisericii referitor la experiențele extracorporale?*

Biserica creștină nu are un punct de vedere oficial sau unificat privitor la explorările extracorporale. Am întâlnit o multitudine de păreri referitoare la acest subiect. Mulți teologi consideră experiențele extracorporale o binecuvântare spirituală unică, o confirmare personală a credinței lor religioase și a convingerilor lor. Alții sunt perplecși și nesiguri dacă astfel de experiențe și-ar găsi locul potrivit în sistemul lor de credințe. Cățiva au tendința să se teamă de orice fenomen pe care nu îl înțeleg și să catalogheze automat experiențele extracorporale ca fiind ceva ce trebuie evitat. În zilele noastre, un număr din ce în ce mai mare de teologi consideră explorările extracorporale ca fiind o experiență spirituală profundă

și o verificare personală a stării de nemurire

*De fiecare dată când sunt pe punctul de a mă separa de corpul fizic, sunt cuprins de un val foarte mare de frică. Cum pot să depășesc acest fenomen?*

Acest val de frică reprezintă răspunsul obișnuit instinctual la o nouă experiență. Una dintre cele mai bune modalități de a o depăși este să începem imediat să repetăm o afirmație de siguranță cum ar fi "Sunt protejat și în siguranță", sau "Sunt calm și în siguranță". Orice afirmație scurtă și pozitivă care ne ajută să ne relaxăm și să ne simțim în siguranță va fi eficientă. Pe măsură ce vă repetați afirmațiile, începeți să vă direcționați atenția departe de corpul fizic. Aceasta poate fi realizată cu ușurință gândindu-vă la o altă zonă a locuinței voastre sau spunându-vă, "Plutesc departe de corpul meu". După o serie de experiențe incununate de succes, frica voastră se va diminua și în final va dispărea.

*Este explorarea extracorporală sigură pentru toată lumea?*

Da, cu o singură excepție. Oricine are grave probleme psihologice ar trebui să evite astfel de forme de explorare. În general, oamenii care au dificultăți în a face față realității fizice pot doar să își complice situația prin introducerea unor realități noi în viața lor.

*Care este cel mai important pas în câștigarea unui control total și conștient asupra unei experiențe extracorporale?*

Secretul este să repetați tehnica pentru claritate de fiecare dată când conștiința voastră este neclară sau desincronizată "Claritate, acum!" sau "Conștiință acum!"

*Care este diferența dintre vise și experiențe extracorporale?*

Pentru participant, diferența este chiar majoră. În timpul unei experiențe extracorporale, participantul este la fel de conștient pe cât sunteți și voi acum. Visele, pe de altă parte, sunt experimentate precum un film animat ce este proiectat în conștiința voastră. Cel puțin trei factori care nu se găsesc într-un vis sunt în mod normal prezenți în cadrul unei experiențe extracorporale: conștiința de sine este prezentă; vă controlați în mod conștient mișcarea; vă verificați în mod conștient experiența

## CONCLUZII

Potențialul enorm al explorărilor extracorporale controlate poate reprezenta cea mai importantă descoperire a secolului al XX-lea. Doar prin explorarea dincolo de limitele noastre fizice putem spera să înțelegem vreodată esența noastră și a universului. Poate că în final, specia noastră va evolua dincolo de dependența de a avea un vehicul fizic și tehnologie. Până în acel moment însă, exploratorii progresivi vor fi acei indivizi curajoși care vor merge dincolo de limitele științei, ale religiei și dincolo de percepțiile lor fizice.

O dorință arzătoare pentru cunoaștere propulsează un anumit număr de exploratori dincolo de securitatea oferită de căminele lor. Acești aventurieri plini de resurse explorează și cartografiază universul dincolo de limitele exterioare, grosiere ale materiei. Această explorare și cartografiere a universului nostru energetic subtil este de o importanță foarte mare la scară universală. Doar explorarea în plan subtil poate penetra învelișul exterior, grosier al materiei și poate dezvălui structura invizibilă, de bază a universului nostru. A sosit momentul să conștientizăm faptul că formele moleculare efemere pe care le vedem în jurul nostru nu reprezintă unica realitate din univers. A sosit momentul să aflăm adevărul care se află în spatele fațadei moleculare a vieții.

Imediat dincolo de viziunea noastră există vaste țărâmurii de energie și de viață care așteaptă să fie descoperite. În zorii secolului al XXI-lea, a sosit momentul ca noi să explorăm și să descoperim adevărul privitor la existența noastră, să ne eliberăm de povara concluziilor și a presupunerilor făcute de alții, să vedem și să descoperim pentru noi înșine.

Fiecare dintre noi se află în fața unei alegeri importante. Ne putem complăce în continuare, sperând și rugându-ne ca părerile și credințele noastre să fie reale, sau putem lua decizia de a explora și de a face descoperiri pe cont propriu. Puneți-vă întrebarea, ce aveți de pierdut dacă vă extindeți viziunea și capacitatea de înțelegere dincolo de limitele materiei?

Decizia voastră de a explora vă va modela viitorul, evoluția și întreaga viață mai mult decât v-ați imaginat vreodată. Cu toți suntem înzestrați de la Dumnezeu cu abilitatea de a explora și de a descoperi



răspunsurile pe care le căutăm, de unii singuri. Răspunsurile nu sunt niciodată ascunse, ci ele așteaptă răbdătoare să fie recunoscute și descoperite de noi. Căutarea interioară a răspunsurilor privitoare la existența noastră reprezintă esența însăși a evoluției și creșterii umane. Nimeni nu vă poate înmăna această cunoaștere sau să vi-o citeze din vreo carte.

O nouă frontieră incitantă de explorare se află în fața voastră; niveluri nesfârșite de energie care abia așteaptă să fie descoperite. Astăzi aveți ocazia unică: de a fi unul dintre pionieri, de a explora dincolo de marginea exterioară a universului și de a vedea adevărul cu proprii ochi. Aventura ultimă vă așteaptă, și nu aveți nimic de pierdut în afară de limitările voastre.

### GLOSAR

**Afirmații:** Sugestii pozitive rostite în mod repetat, gândite sau scrise la timpul prezent. De exemplu, "Acum, sunt dedublat!"

**Apariții:** Locuitori ai planurilor subtile care și-au coborât frecvența personală de vibrație a corpurilor lor subtile și care sunt temporar vizibili în cadrul lumii fizice.

**Aurd:** Câmpul energetic care este emanat în jurul tuturor formelor de viață.

**Găuri negre:** Culoare energetice interactive care fac legătura între dimensiunile fizice și subtile.

**Catalepsia:** Experiența de a nu putea să vă mișcați corpul fizic. Acest fenomen apare uneori în timpul separării și al întoarcerii în corpul fizic. Este o condiție temporară care rezultă din defazarea corpului nostru energetic față de corpul fizic. Percepțiile fizice revin de obicei în mai puțin de un minut.

**Experiențe-ciorchine:** Experiențe de dedublare corporală multiple care se produc în serie. Aceasta este o experiență normală și este similară cu alunecarea în afara și în corpul fizic. Experiențele-ciorchine de acest gen sunt raportate în timpul bolilor și atunci când moartea fizică este aproape.

**Continuitate a conștiinței:** Conștiința se extinde de la sursa subtilă prin intermediul numeroaselor frecvențe energetice până când în final se exprimă în cadrul dimensiunii fizice exterioare.

**Medii consensuale:** Zone ale universului create și susținute de conștiințele de grup ale unui mare număr de locuitori ai planurilor subtile. Aceste medii sunt rezistente la energia gândurilor individuale.

**Corp energetic:** Un termen general care se referă la formele subtile sau spirituale pe care le experimentăm atunci când suntem dedublați. Corpurile energetice sunt necesare pentru ca sufletul (conștiința) să funcționeze în cadrul frecvențelor subtile diferite ale universului.

**Dimensiuni energetice:** Sisteme energetice sau frecvențe distincte și stabile ale universului; universuri energetice separate ce există la frecvențe de vibrație bine definite. Dimensiunile energetice sunt separate una de alta prin frecvențele lor de vibrație unice și individuale. De exemplu, universul fizic reprezintă o singură dimensiune energetică.

**Mediu energetic:** Un termen general folosit pentru a descrie o zonă specifică subtilă din cadrul unei dimensiuni. În cadrul unei singure dimensiuni pot exista nenumărate medii energetice.

**Membrană energetică:** Punctul de convergență a două sisteme energetice diferite (frecvențe energetice); granița sau bariera energetică ce separă două dimensiuni sau sisteme energetice.

**Primul corp energetic:** Forma subtilă experimentată adeseori în timp ce sunteți dedublați. Această formă energetică, deși invizibilă pentru tehnologia actuală, există cel mai aproape de corpul fizic din punct de vedere al densității și al frecvenței de vibrație. Cel mai des se face referire în literatura tradițională metafizică la acest corp ca la corpul astral sau eteric.

**Radiația umană:** Un sentiment distinct de energie care emană dintr-o ființă umană atunci când este dedublată.

**Starea hipnagogică:** Starea subtilă de conștiință experimentată între starea de veghe și starea de somn. Noi trecem prin această stare creativă, în care imaginația mentală este foarte vie, de fiecare dată când adormim.

**Vis lucid:** Un vis în cadrul căruia este prezent un anumit procent al conștiinței noastre.

**Universul multidimensional:** Întregul univers, văzut și nevăzut; o continuitate energetică ce constă într-un număr necunoscut de



frecvențe sau niveluri energetice. Pe măsură ce explorăm înspre interior și departe de materie, dimensiunile energetice subtile interioare devin din ce în ce mai puțin dense și din ce în ce mai sensibile la puterea gândului. Universul fizic vizibil reprezintă scoarța moleculară exterioară grosieră a întregului univers.

*Medii energetice naturale:* Zone energetice neformate care în momentul prezent nu sunt afectate de puterea gândului. Acestea sunt ușor manevrabile de energii ale gândurilor conștiente și subconștiente.

*Experiență la granița cu moartea:* Un gen de experiență raportată de milioane de oameni care au fost declarați morți din punct de vedere clinic iar apoi au fost resuscitați. Aceștia experimentează adeseori o separare de corpul fizic, deplasarea printr-un tunel care duce către o lumină strălucitoare și către o lume nouă.

*Lumi neconsensuale:* Zone subtile din univers care par a fi formate și dezvoltate însă momentan nu sunt susținute și suportate de energie conștientă. Acestea răspund foarte repede la gânduri individuale focalizate.

*Radiație neumană:* Emanatii energetice unice și distincte care își au originea în ființe subtile care nu au avut niciodată o experiență umană fizică.

*Locuitori ai planurilor subtile:* Orice ființe vii care există în cadrul dimensiunilor subtile și care nu sunt înzestrate cu corpuri fizice.

*Experiență extra-corporală (E.E.C sau E.C):* Separarea conștiinței de vehiculul său biologic temporar. Poartă adeseori numele de proiecție astrală eterică sau mentală.

*Forme de viață fizice:* Vehicule celulare temporare (viață biologică) utilizate de către conștiință (suflet) pentru a se exprima în cadrul dimensiunii exterioare grosiere a universului. Vehiculele fizice trebuie să experimenteze, să exploreze și să interacționeze în cadrul dimensiunii fizice, tot astfel cum vehiculele subtile trebuie să experimenteze și să exploreze în cadrul dimensiunilor subtile.

*Universul fizic (dimensiunea fizică):* Universul vizibil; marginea exterioară grosieră a întregului univers multidimensional. Dimensiunea fizică reprezintă doar o mică parte a întregului univers

(mai puțin de un procent din acesta).

*Al doilea corp energetic:* O a doua formă energetică, mai puțin densă decât primul corp energetic, ce există pe o frecvență de vibrație mai înaltă decât primul corp subtil. Frecvența sa internă corespunde celei de-a doua dimensiuni energetice interioare.

*Coarda de argint:* Termen biblic tradițional ce desemnează legătura subtilă dintre primul corp energetic interior și corpul biologic. Din multe puncte de vedere, este asemănătoare cu un cordon ombilical energetic capabil să se întindă pe distanțe foarte mari. În realitate, nu are aspectul unei corzi, ci poate fi observată sub forma unor filamente subțiri, fibroase, care fac legătura între corpul biologic și contrapartea sa subtilă.

*Suflet:* Conștiința pură ce există independent de toate corpurile sau formele energetice; esența pură a tuturor formelor de viață. Sufletul există dincolo de toate formele și toate substanțele așa cum le cunoaștem noi însă utilizează forme de energie pentru a se exprima în regiunile (dimensiunile) mai grosiere ale universului. Corpul nostru fizic obișnuit reprezintă unul dintre aceste corpuri energetice temporare utilizate de suflet pentru a experimenta, explora și percepe în cadrul dimensiunii exterioare grosiere a universului.

*Forme-gând:* Energie subtilă formată de către gânduri. Aceste forme, care pot apărea ca orice ne-am putea imagina, sunt adeseori receptive la energia-gând focalizată. Gradul de densitate, precum și longevitatea formelor-gând pot varia foarte mult; în absența unei reînțăriri constante a gândurilor, acestea degenerază treptat și redevin nori naturali de energie subtilă.

*Transferul de gânduri:* Metoda de comunicare universală utilizată în cadrul dimensiunilor subtile. Această comunicare este experimentată de obicei ca o conștientizare interioară a progresiei unor imagini foarte vii care ne pătrund în minte. Aceste imagini pot converti simultan emoții și gânduri.

*Experiența tunelului:* Deschiderea temporară a unei membrane energetice. Această deschidere energetică este adeseori raportată în timpul unei experiențe de la granița cu moartea.

*Starea vibrațională:* Vibrații și sunete interioare raportate adeseori în timpul fazelor preliminare ale unei experiențe



extracorporale. Foarte des sunt raportate sunete de bâzâituri și de huruituri însoțite de vibrații electrizante, de amorțeală și catalepsie.

**Vizualizare:** Procesul de creare mentală de imagini cu un scop precis.

### STUDIU REFERITOR LA EXPERIENȚE EXTRACORPORALE

Ne confruntăm cu o nevoie copleșitoare de a obține mai multe indicii referitoare la călătoriile extracorporale. Scopul acestui studiu este de a obține cât mai multe informații cu putință referitoare la experiențele avute în plan subtil și la lumile cu care am venit în contact. Participarea dumneavoastră la acest studiu va fi de folos în ajutarea lărgirii cunoștințelor noastre referitoare la fenomenul extracorporal. Trimiteți răspunsurile voastre pe adresa:

William Buhlman, WilliamBuhlman@hotmail.com

-Nume:

-Adresă (opțional):

-Sex: M-F

-Data nașterii:

-Rasă sau grup etnic: alb; negru; hispanic; nativ american; asiatic; altul (vă rugăm specificați);

-Stare civilă actuală: singur,ă; căsătorit,ă; recăsătorit,ă; separat,ă; divorțat,ă; văduv,ă;

-Preferință religioasă actuală, apartenență: catolic; protestant; evreu; musulman; budist; alta (vă rugăm specificați); nici una;

-Nivel educațional: școala primară; liceu; absolvent de liceu; student sau absolvent de facultate; licențiat; masterand; grad superior în educație (vă rugăm specificați)

-Ocupația actuală:

1. Descrieți vă rog în detaliu experiența extracorporală pe care ați avut-o, incluzând sentimentele, gândurile și acțiunile voastre.

2. În ce moment al zilei s-a produs acea experiență?

3. Ce poziție fizică avea corpul vostru în timpul experienței voastre extracorporale? Erați întins? Stăteți confortabil într-un

fotoliu? Erați întins pe o parte sau pe spate? Vă rugăm descrieți.

4. Cum ați descrie starea mentală și emoțională dinainte și din timpul experienței respective?

5. Corpul vostru fizic era adormit în momentul când s-a produs acea experiență?

6. Cum v-ați părăsit corpul fizic? Prin rostogolire, plutire, învârtire, ridicare? Vă rugăm descrieți.

7. Ați experimentat sentimente de teamă sau anxietate?

8. Ați simțit vreun fel de senzații interne sau ați auzit vreun fel de sunete înainte sau după experiența respectivă? Vă rugăm descrieți.

9. A schimbat cu ceva experiența aceasta percepția voastră asupra vieții și asupra morții?

10. Sunteți de părere că această experiență v-a furnizat dovezile necesare ale faptului că noi continuăm să existăm și după moartea corpului fizic?

11. A fost cu ceva diferită starea voastră de conștiință? Dacă da, cum anume?

12. V-ați văzut sau v-ați atins "noul" corp? Corpul vostru avea formă sau densitate?

13. Ați putut atinge sau mișca obstacole cum ar fi pereți sau uși? Dacă da, care a fost senzația pe care ați simțit-o? Cum arătau aceste structuri atunci când erați dedublat?

14. Cu ce a fost experiența voastră diferită de un vis?

15. V-a făcut plăcere această experiență? V-ar plăcea să o repetați?

16. Simțiți că această experiență v-a transformat? Dacă da, în ce fel?

17. Ați beneficiat de anumite avantaje fizice sau psihologice de pe urma acestei experiențe? Dacă da, vă rog descrieți-le.

18. V-a modificat această experiență modul de înțelegere al existenței voastre? În ce mod?

19. Ați văzut sau experimentat un tunel, o intrare sau o deschidere de orice fel?

20. Ați visat ceva anume înainte de călătoria voastră extracorporală?

21. Ați întâmpinat vreo dificultate în procesul de adaptare la noul mediu inconjurător?
22. Cât timp a durat experiența voastră? Ați observat vreo diferență între timpul estimat și timpul real?
23. De câte zile sau de câte încercări a fost nevoie ca să experimentați dedublarea?
24. Ați condus vreunul din experimentele descrise în capitolul 8? Vă rugăm descrieți.
25. Ați întâlnit orice alte forme de viață în timpul experienței voastre?
26. V-ați analizat corpul fizic adormit?
27. Descrieți în detaliu cum arăta lumea subtilă în care ați mers. Ce forme, culori, densități și lumini ați experimentat? În ce fel puteți compara acea lume cu planul fizic?
28. Cât de clare vă erau vederea și priza de conștiință în timpul experienței voastre? Ați realizat tehnica de îmbunătățire a clarității? Dacă da, care a fost rezultatul obținut?
29. Cât timp a fost corpul vostru fizic adormit înainte de experiența extracorporală?
30. Care tehnică extracorporală este cea mai eficientă pentru dumneavoastră?
31. Ați experimentat vreo barieră sau vreun perete impenetrabil?
32. Descrieți-vă corpul subtil: forma sa, substanța și abilitățile acestuia.
33. Diferă în vreun fel procesul gândirii, personalitatea sau egoul vostru de starea fizică de conștiință? Vă rugăm descrieți în detaliu.
34. Ați sesizat o sensibilitate crescută la sistemele electrice, echipamente, ceasuri, computere, televizoare, lumini ș.a.m.d. după experiența extracorporală?

## Publicații-EDITURA INFINIT



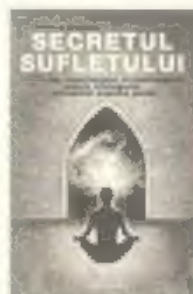
**1. ARTA DE A OBTINE TOT CE ÎȚI DOREȘTI:** Știința ascunsă a inițiaților ce îți permite să obții cu ușurință tot ceea ce este bun

de Aurel Militaru

**ARTA DE A OBTINE TOT CE ÎȚI DOREȘTI** are un mesaj tonic, revigorant, aduce speranță în sufletul cititorului și ne face să vedem lumea dintr-un alt punct de vedere, superior modului de gândire comun. Cheia este chiar subtilul acestei cărți,

Știința ascunsă a inițiaților ce îți permite să obții cu ușurință tot ceea ce este bun, și conține mesajul întregii lucrări, la fel ca o sămânță ce conține în ea copacul falnic.

Lecturând cu atenție **ARTA DE A OBTINE TOT CE ÎȚI DOREȘTI**, aveți posibilitatea să aflați modalități foarte eficiente ce vă pot ajuta să **OBTINEȚI TOT CE VĂ DORIȚI** în viață, indiferent cât de imposibil ar părea la prima vedere. Puteți dobândi sănătate perfectă, un corp armonios, starea de fericire și bună dispoziție, relații interumane armonioase, împlinire sufletească, bogăție materială și spirituală, absolut tot ce vă doriți și vă este bun și necesar. Informațiile din această carte erau cunoscute în trecut de către marii înțelepți ai acestei planete și erau rezervate unui cerc restrâns de oameni, care puteau să le pătrundă înțelesul prin meditație și introspecție. Însă, în ultima vreme, cercetările științifice au început să scoată la lumină marile adevăruri, care erau cunoscute de mii de ani doar de către cei înțelepți. Unele descoperiri științifice le găsiți expuse chiar aici. Cu siguranță că această lucrare vă va capta interesul și vă va îmbogăți sufletul cu informații și modalități practice, care vă vor fi de un real folos pentru întreaga viață.



**3. SECRETUL SUFLETULUI:** Utilizarea experiențelor extracorporale pentru înțelegerea adevăratei noastre naturi

de William Buhlman

În această carte remarcabilă, William Buhlman, autorul bestseller-ului *Aventuri dincolo de limitele corpului fizic*, ne ajută să înțelegem și să explorăm fascinantul și mult râvnitul fenomen al experiențelor în afara corpului fizic. Găsim aici numeroase exerciții